

مكتبة



مكتبة  
كل شيء

تأليف: هانا سور الأزيكية  
أكبر مكتبة رقمية

جاري و. ود

سيكولوجية

أن تكون بخير

ترجمة: جنة عادل  
تحرير: ديشيد فرج

المحررة



سيكولوجية أن تكون بخير

عنوان الكتاب: سيكولوجية أن تكون بخير

Psychology of Wellbeing

المؤلف: جاري و. وُد Gary W. Wood

ترجمة: جنة عادل

تحرير: ديفيد فرج

مراجعة لغوية: محمود شرف

إخراج داخلي: رشا عبدالله

## المحرسة

قطعة رقم 7399 ش 28 من ش 9 - المقطم - القاهرة

ت، ف، - 002 02 28432157



mahrousaeg



almahrosacenter



almahrosacenter



www.mahrousaeg.com



info@mahrousaeg.com



mahrosacenter@gmail.com

رئيس مجلس الإدارة: فريد زهران

مدير النشر: عبدالله صقر

رقم الإيداع: ٢٠٢٣ / ٢٩٨٠

الترقيم الدولي: 978-977-313-960-5

جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية

محفوظة لمركز المحرسة

2023

© 2021 Gary W. Wood

"All Rights Reserved"

"Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group"

مكتبة

t.me/soramnqraa

# سيكولوجية أن تكون بخير

جاري و. وُد

ترجمة

جنة عادل

تحرير

ديفيد فرج

تليجرام مكتبة غواصين في بحر الكتب



### بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

وُد، جاري و.

سيكولوجية أن تكون بخير / جاري و. وُد؛ ترجمة جنة عادل؛ تحرير: ديفيد فرج. ط1  
القاهرة: مركز المحروسة للنشر والخدمات الصحفية والمعلومات، 2023

210 ص؛ 21.5x14.5 سم

تدمك 5-960-313-977-978

1- التنمية البشرية 2- السعادة 3- الحياة

أ- عادل، جنة (مترجم)

ب- فرج، ديفيد (محرر)

ج- العنوان

307.762

رقم الإيداع 2023/2980

# المحتويات

7	شكر .....	
9	تمهيد .....	
13	مقدمة تعريف العافية.. علم النفس، والذات .....	1
23	مسألة ثقة حقيقة العافية .....	2
49	عن السرد القصصي والفهم خمسون درجة من العافية ...	3
73	الضغط العصبي والمواجهة عن أن تكون بخير في نفسك	4
97	التنمية البشرية والعافية الشروط والنواهي والخرافات والعقد	5
117	السعادة والمعنى والحياة الجيدة بنية العافية .....	6
7	بعض الأفكار الختامية قصص، أسئلة، وتأملات في العافية	7
131	والتحسن .....	
139	قراءات إضافية .....	
143	هوامش .....	
205	نبذة عن الكتاب .....	
207	نبذة عن السلسلة .....	
209	نبذة عن الكتاب .....	
210	نبذة عن المترجمة .....	



أهم جريئات علي تيجرام

باحثون

هنا سعد الانزيكية

مواقع في بحر الكتب

قناة مصر الثقافية والفنية

# مكتبة

t.me/soramnqraa

## شكر

شكرًا لكل من دعم عملية الكتابة وعافيتي الشخصية. كالعادة، أتقدم بشكر لانهاي للدكتور تاكيشي فوجيساوا، على الدعم العملي والتقني والنفسي، إضافة إلى التشجيع والصبر، وأطباق الكعك، وتذكيري مرات ومرات بالاحتفاظ بنسخة احتياطية. ما كنت لأنهي هذا الكتاب بدونه.

العمل مع إيلانور تايلور في روتليدج مبهج دومًا. يدين هذا الكتاب والكتب التي سبقته بالفضل لملاحظاتها البناءة الدقيقة. شكرًا أيضًا لمن راجعوا مقترح الكتاب، وقدموا تعليقات مفيدة حول كيفية بنائه، وساعدوني أن أحكي حكاية أفضل. وشكرًا لكريس ماثيوز والفريق في أبيكس كوفينتاچ للتنسيق والتدقيق اللغوي. شكرًا جزيلاً لريشا جرينهالج، "براون"، ونوها شيوكان (في تايلور & فرانسيس) على التفضل بالرد على طلباتي للحصول على نسخ من المواد. شكرًا أيضًا لجوناثان فوستر على رده السريع على سؤالي حول اقتباس عن



الصحافة يُنسب إليه أحيانًا. وشكرًا خاصًا، كالعادة، لجمعية المؤلفين،  
على المشورة والدعم فيما يتعلق بالتعاقد طوال مسيرتي ككاتب.  
أهدي هذا الكتاب إلى جدّي وجدّتي نيللي فلورنس بوتشر وكليفورد  
بيرترام بوتشر. كما أهديه لصديقي العزيز الدكتور توماس ف. باجل  
(1940-2019) من كالامازو بولاية ميتشيجان. سأفتقد تناوله الساخر  
للأشياء، وتشجيعه، ونصائحه، وكرم روحه. كان ظنه فيّ وفي قدراتي  
أفضل بكثير من ظني في نفسي في أي وقت على الإطلاق. دومًا ما  
عنى لي هذا الكثير.



## تمهيد

كتب عالم الاجتماع ويليام سيمون: "كل محاولات تنظير الحياة الاجتماعية هي في الوقت نفسه، سير ذاتية" 1. مزحت أكثر من مرة أن "كتاب العافية هذا سيكون نهايتي" 2. لم يكن هذا بعيدًا جدًا عن الحقيقة. لم تساعد نوبة الاكتئاب الكبرى التي عانيت منها في أواخر عام 2019 3 في عملية الكتابة، ولا نوبة أخرى من آلام أسفل الظهر، ولا سن مكسور لا يمكن إصلاحه، ولا العثور على كتلة في إبطي 4. وكل هذا وسط بداية جائحة فيروس كورونا المستجد. جعلني كل هذا أتساءل لو كان لدى علم النفس ما يقوله في تحسين العافية، و إن فعل، فهل أنا جاهز وقادر على الكتابة عن ذلك؟ أيضًا، هذا الكتاب جزء من قصة أكبر - سلسلة تسمى سيكولوجية كل شيء. وأدركت أنني لم أتوقف أبدًا لأسأل عما إذا كان لدى علم النفس ما يقوله في كل شيء 5. ومع ذلك، بطريقة ما، ها نحن ذا.

قبل البدء في هذا الكتاب ، اعتقدت أن مؤلف المعاجم الدكتور صمويل جونسون هو القائل "الكاتب يبدأ الكتاب وحسب. القارئ هو من ينهيه." لكن لا يمكننا أن نحدد أين كتب جونسون ذلك.6. فقط نجد روايات عن آخرين يخبروننا أنه فعل. لكن بغض النظر عما قال ذلك، يظل المنطق سليمًا. الكتب مسارات تتقاطع في السير الذاتية للكتاب والقراء - حتى لو تشاركنا في صفحة واحدة فقط، أو بضع سطور.7

في هذا الكتاب ، أحكي حكاية عن سيكولوجية العافية. وبينما أنت تتدبر في القصة وتمضي بها قدمًا، من المهم أن تعرف من أين أتت. في حدود المعقول، حاولت التحدث بصوتي، فقط بشتائم أقل، وبدون عبارات خاصة من لكنتي المحلية.8.

كنت أول من ذهب إلى الجامعة في أسرتي. كنت من الطلبة كبار السن، على الأقل على الورق. لم يكن هذا مخططًا له. حدث الأمر كسلسلة من الأحداث المؤسفة التي حاولت فهمها. حين واجهتني قرارات الحياة، اخترت الطريق الذي لم أسلكه من قبل. غالبًا من منطلق "وماذا لديك لتخسره؟". درست علم النفس الإنساني في قسم علم النفس التطبيقي، وشكّل ذلك كل ما أفعله. في الجامعة، يعود الفضل إلى محاضر جذاب في منحي "الإذن بالتفكير".9 ومنذ ذلك الحين، رأيت دومًا أن فعل الشيء نفسه مع الآخرين جزء من مهمتي. كان بحث الدكتوراة الخاص بي عن المواقف والقوالب النمطية و"عدم تحمل الغموض"، وما زلت مقتنعًا أن لدينا فرصة أكبر في العثور على الحقيقة بين "درجات الرمادي". دخلت مجال الإرشاد النفسي، بعد أن أصبحت، بشكل غير رسمي، الشخص الذي "يقصده" الطلبة لطلب المشورة أثناء تدريس علم النفس. لاحقًا ، أخذت أول دورة تدريبية لي في الإرشاد، للمساعدة في تعزيز ثقة ومهارات مجموعة من طلاب

الدوام الجزئي كبار السن في الصف المسائي. قادني ذلك إلى تنظيم دورات تطوير ذاتي خارج المنهج، وبدورها أصبحت أساسًا لكتاب 10. إذا لم تكن خمنت بالفعل، سياسيًا أنا يساري ليبرالي. 11 اسميًا، سيتم تصنيفي كـ "ذكر أبيض" 12. تتبعت شجرة عائلتي، وأنا إنجليزي للغاية - مجددًا، على الأقل على الورق- لكن هذا ليس ما أنا عليه، ولا يحمو أو يغطي على تجربتي الحياتية أو قيمي 13. وفقًا لاختبار الجندر (النوع الاجتماعي) الخفيف في كتاب كايت بورنستين كتاب "تدريبات الجندر الخاص بي" My Gender Workbook، أنا "خارج عن القانون الجندري" 14. أنا "الولد الغريب" الذي لا يحب الرياضة 15، الأخرق قليلًا، والذي يعاني بدرجة بسيطة من تشوه الصورة الجسدية أو body dysmorphia. بُنيت علاقتي الطويلة على القيم المشتركة لا الديموغرافيا المشتركة. على ما أذكر، لطالما جذبتني الثقافات غير المألوفة، ربما لأنني كثيرًا ما شعرت أنني دخیل في ثقافتني الخاصة. أولى ذكرياتي عن تمييز التعصب كانت في الخامسة من عمري، لدى مشاهدي أفلام الغرب. وفي الرابعة عشرة، ضربني مُعلم بعصا من الخيزران على يدي لاعتراضي الوقح على تعليقاته العنصرية على صبي آخر.

أثناء كتابة هذا الكتاب، أخذت اختبار "قائمة القيم المطبقة في نقاط القوة الشخصية" مرة أخرى. بدا كنشاط جيد للهروب آنذاك. إما هو أو ترتيب المنزل. جاءت قيمي/ نقاط قوتي بالترتيب كما يلي: حب التعلم، الحب، الشجاعة، اللطف، الفكاهة، الفضول، تقدير الجمال، الصدق، الإبداع، والحكم على الأمور 15.

يؤكد عالم الاجتماع ستانيسلاف أندريسكي أن "كل من يبحث عن الحقيقة في الشؤون الإنسانية ثم يكشف عنها لا يسعه تفادي الدوس على بعض الأقدام." 16 وإذا أدبت مهمني كما يجب في هذا الكتاب،

فقد تنفجر بعض الفقااعات، ويُسحب البساط من تحت بعض الأفكار، وقد يصاب البعض حتى بهزّة وجودية غريبة.

ولكنني آمل أن يكون هذا العمل داعماً أيضاً، هذا ليس كتاباً من طراز "لأنني أقول ذلك". أنا أعتبر الكتابة فعل ثوري وهو أسلوب في الإرشاد أيضاً: أشجع الناس أن يكونوا أنفسهم (أو يرتقوا فوق أنفسهم) رغماً عنهم.

أفضل نصيحة كتابة تلقيتها على الإطلاق كانت "أنت لا تنهي الكتاب، بل تهجره." 17 هاهو إذًا. إليك به.

## مقدمة

### تعريف العافية.. علم النفس، والذات

#### طفرة العافية:

لآلاف السنوات، شغلتنا أسئلة "كيف نعيش الحياة الجيدة" و"كيف نعيش طويلاً ونزدهر"<sup>1</sup>. لكن الأبحاث الأكاديمية الحديثة في علم النفس هي ما قادت إلى "طفرة العافية" الحالية. يمضي الكثير منا مزيداً من الوقت في الحديث عن العافية، والقراءة عنها، والكتابة عنها، والبحث فيها. من المجلات إلى كتب التنمية البشرية، من تقارير جهات العمل إلى الأبحاث الحكومية، صارت للعافية جاذبية واسعة المدى. ورغم أننا لم نتفق على كيفية تهجئة الكلمة، بوسعنا على الأقل، أن نتفق أن العافية<sup>2</sup> تجارة كبيرة. في 2017، قُدِّر "اقتصاد العافية"<sup>3</sup> بـ 42 تريليون دولار، ولا توجد مؤشرات على تباطؤ نموه. يبدو أن هناك الكثير جداً من العافية! فهل هذا حقيقي؟ مع كثرة



المعروض، يغدو من الصعب غريلة العلم من "زيت الحية". حيرتنا كثرة الخيارات.

في زخم المعلومات عن العافية، كيف نقرر ما الذي يعمل وما الذي لا يعمل، وما الذي ليس سوى تقليعة؟ كيف نعرف ما الذي يصنع "حياة جيدة"؟ أهو الأمان المالي أم العلاقات الجيدة؟ أهو وجود غاية للحياة ووضع الأهداف؟ أهو اليقظة الذهنية والامتنان؟ أيتلخص كل شيء في التفكير الإيجابي، أو ببساطة، الحظ الجيد؟<sup>4</sup> أم أنه "قليل من كل شيء"؟ وفي رحلتنا للبحث عن الإجابات، بمن أو بماذا نضع ثقتنا؟ أنعتمد على العلماء والأكاديميين والأطباء؟ أم نستمع إلى السياسيين الذين يخبروننا أن "الناس قد نالوا كفايتهم من الخبراء"؟<sup>5</sup> ماذا إذا؟ أنعتمد على الصحفيين ومؤلفي كتب التنمية البشرية ونقاد الميديا ومن ينصبون أنفسهم معلمين مُنيرين<sup>(1)</sup> والمدونين لينقحوا لنا المعلومات؟ أو ربما نتبع خطى "كارين" على فيس بوك<sup>6</sup>، أو "صديقة الصديق" التي "تعرف شخصًا ما". دعنا لا ننسى مناشداتنا اليومية لـ "هم"، السلطة الغامضة التي لديها الكثير لتقوله في كل شيء<sup>7</sup>. كيف نميز الاكتشافات الجديدة من الأخبار المزيفة؟ كيف تكون لنا اليد العليا لنستوعب كل هذا؟

## الخطة

سيكولوجية أن تكون بخير رحلة قصيرة وبسيطة لسد الفجوات بين الأفكار "المتداولة"، وعلم النفس الشعبي أو البوب سايكولوجي<sup>8</sup>، والمعرفة الأكاديمية. يدور الكتاب بشكل رئيسي حول العافية النفسية،

---

(1) المترجمة: الأصل Guru، وهي كلمة سانسكريتية الأصل من مقطعين: Gu: ظلام (عادة ما يقصد به ظلام الجهل أو ظلام الروح)، وru: أي تبديد أو إنارة أو تحرير، وإذا تعني guru "مُبِدِّد الظلام" أو المُنير، وتطلق على المرشدين أو القادة الروحانيين.

لكنه يتعامل أيضًا مع أوجه الصحة البدنية التي تؤثر على الإدراك والعواطف والحالات المزاجية. من غير الممكن في هذا الإصدار الصغير أن نراجع كل المعروض في "سلة تسوق" العافية. عوضًا عن ذلك، يركز الكتاب على المهارات النقدية، ويقدم إطارًا لتقييم الأسئلة حول العافية 9. لتحقيق تلك الأهداف، يستخدم الكتاب التدبر الذاتي والسرد القصصي كوسائل للتعلم. تساعد تلك الاستراتيجية في تسليط الضوء على الأرضية المشتركة بين كتب التنمية البشرية، والمقاربات الحالية لأساليب البحث. نحتاج فقط إلى أدوات - شيء ما يساعدنا على هيكلة تدبرنا الذاتي وتحليل ما نحكيه

من المتبع في علم النفس الأكاديمي أن تُوضَّح المصطلحات الأساسية للنقاش. فيما يلي تعاريف عملية قصيرة 10 لوضع القراءة والكتاب والباحثون على ذات النسق. لكن، لنبدأ بالتعريف الشخصي للعافية - ما تعنيه لك أنت، لأن التدبر جزء حيوي من عملية التعلم 11. نسختك من تعريف العافية تضع أساسًا للنظر في المعاني الأكاديمية. بعدها، يقدم كل فصل في الكتاب فرصة لصقل تعاريفك الشخصية والرسمية. وبذلك الطريقة، يومئ الكتاب إيماءة خفيفة لكتب التنمية البشرية 12.

تبدأ جولتنا بالأسئلة الاجتماعية المألوفة حول عافيتنا، وكيفية إجابتنا عليها.

## العافية اليومية

كيفك؟ كيف حالك؟ هل أنت بخير؟

لمرات لا تُحصى في حياتنا، نسأل ونجيب عن عافية بعضنا وما إذا كنا بخير. لكن ما الذي يمرّ بذهنك أثناء تلك الأحداث اليومية؟ منذ بضع سنوات، أقمت إقامة كوميدية في دار ضيافة للمبيت والإفطار.

في الصباح، وحين حييت مالك المكان بـ "صباح الخير. كيف حالك اليوم؟" باغتني مجيبًا: "وهل تهتم حقًا؟" 13. صدمني ردّه، لكنها نقطة وجيهة. في أحاديثنا الروتينية عن العافية، كيف نميز بين الاهتمام الحقيقي، والطقس الاجتماعي المهدب في السؤال عن الحال؟ فكّر كيف تتغير أسئلتك وإجاباتك عبر السياقات والأوقات مع أشخاص مختلفين. كيف تعرف متى تعطي القصة كاملة، أو الخطوط العريضة المنقّحة، أو إجابة عامة لكن متحضّرة؟ في إجابتنا على هذا السؤال البسيط، تجري عملية معقدة. توضح تلك التعاملات كيف تطرق السرديات الموجودة بالفعل، ونعدّلها "على الطائر"، لنحكي قصة حياتنا ونحن ماضون قُدّمًا.

والآن، إذا سألك أخصائي نفسي عن عافيتك، كيف يمكن أن تجيب؟ ماذا لو كان عليك أن تكتب مقالاً أو تقريراً عن العافية؟ من أين ستبدأ؟ وهل سيختلف تعريفك الشخصي عن التعريف العام؟ توقف لدقيقة وفكّر مليًا، ثم استمر في القراءة.

## تعريف مصطلحات النقاش

في الامتحانات الأكاديمية، نأخذ أولاً دقيقة لقراءة الأسئلة وتحديد الكلمات المفتاحية. فكّر في سؤال "كيف يمكن أن يساعدنا علم النفس على فهم العافية؟" تشير الكلمات الأساسية "علم النفس" و"العافية" لمفاهيم أخرى. تشير العافية لجزء من "الذات"، هي "أن تكون على ما يرام".

الذات مفهوم مركزي لكل من علم النفس الأكاديمي القائم على الأدلة، وفرع التنمية البشرية في البوب سايكولوجي، ولنشرح ما هو علم النفس، نحتاج للنظر فيما يفعله، وكيف يفعله، ومن الذي يمارسه.

السؤال في بداية الفقرة يوحى بأن علم النفس سيكون مفيداً ويساعد على الفهم. لكن مفيداً لمن؟ ومن سيساعد؟ تلك الأسئلة هي أساس تحليلنا النقدي. لذا، لنأخذ خطوة إلى الوراء ونبدأ بالعمل على تعريف الذات.

## ما هي الذات؟

المفاهيم التي تؤخذ كمسلّمات هي الأصعب في التحديد. بالتأكيد، "الذات" شارحة نفسها. الذات هي من تكون. لكن قولنا "هي ما هي عليه" لا يوضح الكثير.

يمكن لسيكولوجيا الذات أن تملأ عدة مجلدات، وليس لدينا هنا سوى مساحة محدودة. لذا، وقبل أن نعرّف الذات، ونحترمها، ونصدقها، ونرتاح فيها، قبل أن نساعدها أو نعيد اكتشافها، يجب أن يكون لدينا على الأقل، ولو فكرة، عما تكون 14. لنبدأ بتعريف الذات بأنها "إحساسك بنفسك ككائن منفصل، مميز، مختبر 15. يحمل هذا المفهوم انطباعاً بأن الذات ثابتة ومتوقعة. كما يحمل تقييماً شخصياً يُعرف بتقديرك لذاتك 16. من المفيد أن تفكر في مفهوم "ذاتك" بوصفها مركز جاذبيتك. 17 في علم النفس، يلعب هذا المفهوم دوراً حيوياً في التحفيز والإدراك والتعبير والهوية الاجتماعية. 18 يمتد إحساسك بذاتك لكافة أوجه حياتك، من الملابس التي ترتديها، للقرارات التي تتخذها. لذا، كنقطة بداية، فُكر فيما يميّزك ويفصلك عن الكائنات المختبرة الأخرى. تؤثر كل تلك العوامل في فكرتك عن العافية، أهي أمر تريد تحقيقه والحفاظ عليه، أم مسألة تريد القراءة أو الكتابة عنها.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## ما هي العافية؟

العافية مفهوم آخر يبدو بديهياً لكن يمكن أن يصعب تعريفه.<sup>19</sup> بالتالي، يجعله هذا أصعب في القياس، كمّا أو كيفاً. قد لا يكون الغموض فارقاً في الدردشة اليومية، لكن الوضوح مسألة حاسمة في البحث الأكاديمي وتطبيقاته. في أبسط تعريف لها، العافية هي مجرد الشعور بأنك بخير - "أن تحسّ بالصحة والسعادة والرخاء." يشمل هذا الصحة النفسية الجيدة، الرضا عن الحياة، الإحساس بالمعنى في الحياة، وقدرتنا على مواجهة الضغط العصبي<sup>20</sup>. من المفيد أن نفكر في العافية كحالة من (الاتزان). إلى أي مدى تلائم مواردنا الشخصية تحديات حياتنا البدنية والاجتماعية والنفسية<sup>21</sup>.

من منظور بحثي، يساعد ما سبق في التأكيد على أن يكون البحث مفهوماً للمشاركين في الدراسة. من الضروري أن نضع في الحسبان من سيقروون البحث، ومن يسعى البحث لإفادتهم. تفقدنا تلك الفكرة إلى أهداف علم النفس وأدواته.

## ما هو علم النفس؟ ما هو البحث؟

علم النفس الأكاديمي يقوم على الأدلة. يسعى - بطريقة منهجية - لاستكشاف ما يحركنا، ومعنى أن تكون إنساناً. يزعم أنه "الدراسة العلمية للعقل والسلوك"<sup>22</sup>. لتحقيق هذا الهدف، نستخدم أساليباً من العلوم الطبيعية، مثل التجارب والملاحظات والاستبيانات. تعطينا تلك الأساليب بيانات كمية (في صورة أرقام) أو كيفية (كلمات وصور) أو مزيجاً من الاثنين.<sup>23</sup> تُبنى الاستنتاجات على البيانات، ولا يمكن القفز إليها، أو "تجاوز" البيانات. لكنها أيضاً تتعلق بما هو أكثر من البيانات. تتعلق بروح العلم، والسعي الأبدي نحو تصوّرات أقرب للحقيقة.

يهدف علم النفس لوضع واختبار نظريات، للكشف عن المبادئ العامة التي تشرح وتتوقع السلوك والتجربة الإنسانية. يؤكد علم النفس البديهيّات أحيانًا، وفي أحيان أخرى، يقدم وجهة نظر راديكالية الاختلاف معها. يمكن للفجوة أن تكون سحيقة في بعض الأحيان، وخاصة حين يختلف الخبراء فيما بينهم. لكن كما قال المؤلف المسرحي والشاعر أوسكار وايلد: "الحقيقة نادرًا ما تكون نقيّة، وليست بسيطة مُطلقًا". 24 في الغالب، لا يمكننا اختزال نتائج البحث المعقدة في عناوين صحفية رنانة دون أن نفقد شيئًا جوهريًا. هناك دومًا محاذير وهوامش. على أرض الواقع، حيث نتوق إلى اليقين، قد تصبح هذه "الهوامش" مزعجة. 25 رغم ذلك، يمكن للمقاربات الأكثر منهجية أن تساعدنا على تقييم النواحي المختلفة لأن تكون إنسانًا (وأن تكون بخير). يمكننا السعي إلى "فصل" 26 الشخصي عن النفسي والثقافي.

كما سنرى في الفصل القادم، سيصبح لكل جانب قصته الخاصة. في تلك الأثناء، لننظر باختصار إلى الفرق بين علم النفس الأكاديمي والبوب سايكولوجي.

## سد فجوة المعرفة

يقوم سيكولوجية أن تكون بخير على ثروة من الأفكار والنظريات والأدلة، من مجموعة واسعة من التخصصات؛ لأن الحدود ضبابية، ولا يوجد خط فاصل واضح بين الموضوعات.

حتى الآن، استخدمنا كلمتي "علم النفس" و"البحث" بالمفهوم الأكاديمي. مقارنة بكتب البوب سايكولوجي، يمكن للكتب الأكاديمية أن تبدو "جافة ومنعزلة". عادة ما تُكتب الأبحاث الأكاديمية بصيغة المبني للمجهول - بصوت الشخص الثالث؛ لأن العمل نفسه أهم من



القائمين عليه. على النقيض، يهتم علم النفس الشعبويًا أكثر بالفاعل -  
المُنير. غالبًا ما تكون نصوص التنمية البشرية أكثر قوة وتوجيهًا، وتبدو  
"واثقة" و"صدامية" أكثر. وعلى الأرجح هذا هو سبب شعبيتها! 28

قياسيًا، استخدام المنهج العلمي يجعل من علم النفس الأكاديمي  
مشروعًا أكثر حذرًا وتحفظًا. لا يسعى لتحقيق ثورة علمية، بل لإحراز  
تقدم بسيط. هدفه أن يكون تطلُّعًا جمعيًّا للـ "وقوف على أكتاف  
العمالقة" 29. تخضع نتائج البحث للتمحيص ومراجعات الأقران حين  
تُنشر في الدوريات. إنها عملية بطيئة. كذلك، تخاطب الكتابة الأكاديمية  
العقل، بينما على الأرجح، تخاطب كتب التنمية البشرية العاطفة.  
يشير كُتاب علم النفس الشعبوي إلى "أبحاثهم"، لكن ما يعنوه بذلك  
ليس دومًا واضحًا. يمكن أن يكون البحث استبيانًا مكتوبًا، أو استطلاعًا  
برفع الأيدي في ورشة عمل خاصة بهم، أو مجموعة من النوادر أو  
المراجعات الأدبية. وصفهم لمنهجهم البحثي قد لا يكون واضحًا بما  
يسمح لشخص آخر بإعادته، وهو أمر حيوي في الأكاديميا.

بالمقابل، المقاربات العلمية لعلم النفس المبينة على الأدلة ليست  
منزّهة عن الانحياز والخطأ. هذا القصور لا مفرّ منه متى درس الناس  
الناس. 30 إحدى طرق تلافي هذا الانحياز هي مقارنة البحث بطريقة  
أكثر انعكاسية. 31 يعني ذلك أن ننوّه - نحن الباحثون - عن أنفسنا  
في البحث. نقول من نحن وما الذي نضيفه إلى العملية. خلفياتنا  
الشخصية تعمل كمنقحات لكل ما نقرؤه ونكتبه، فتتغير الروئ  
والافتراضات وفقًا للـ من، والـ ماذا، والـ متى والـ أين والـ لماذا. هذه  
الاعتبارات لا يمكن أن تقودنا إلا لطرح أسئلة أفضل، تؤثر بدورها  
على كيفية قراءتنا وكتابتنا وبحثنا في العافية، وكيفية استخدامنا لفهم  
جديد يمضي بنا قدمًا نحو أسئلة أفضل وأفضل، وهكذا.

هذه الأيام، صار الفاصل بين علم النفس الأكاديمي وعلم النفس الشعبي يضبابًا. إذا زرت مكتبة، من الممكن أن ترى الكتاب نفسه في القسمين. هناك العديد من كتب علم النفس الشعبي الممتازة في السوق - بناء على أدلة سليمة. مساعدتك في تمييزها إحدى أهداف هذا الكتاب.

## كيف تمضي القصة في بقية الكتاب

المتعارف عليه في التخطيط لمناقشة أو مقال هو أن تستخدم المقدمة لـ "تخبرهم بما سوف تخبرهم به". لأن السياق ضروري لمساعدتنا في التعامل مع المعلومات؛ يساعدنا على محاذاة المواد الجديدة بالمعرفة الموجودة. 32 لذا، لتسهيل العملية، إليك استعراض الفصول التالية:

- يتناول الفصل الثاني موضوعات الثقة، الحقيقة، المعرفة، والسلطة، وعلاقتها بالعافية. يعطي أيضًا إطارًا نقديًا للتحقق من مصادر المعلومات.
- يَبْنِي الفصل الثالث على التعاريف الأساسية، ويطوّر فكرة السرد القصصي في علم النفس. يطوّر أيضًا التعاريف المفتاحية للعافية والذات، كما ينظر في تأثير عدم المساواة على العافية.
- يلقي الفصل الرابع نظرة على الضغط العصبي، آفة العصر الحديث، والنماذج النفسية المستخدمة لشرحه، ومساعدتنا على مواجهته.
- يقدم الفصل الخامس مراجعة نقدية لصناعة التنمية البشرية، ويقدم خطة لاختيار كتب التنمية البشرية وتحقيق أقصى استفادة منها.

- ينظر الفصل السادس على نماذج العافية في علم النفس الإيجابي، إضافة إلى بعض الانتقادات والاقتراحات حول سُبل المضيّ قدماً.

ويقدم الفصل السابع بعض الأفكار الختامية، وقصة لربط موضوعات الكتاب. ينتهي الكتاب بالعودة إلى التدبّر الذاتي، ويقدم قصة لهيكله أهدافك في العافية.

## ملخص وتأملات:

### هذه المقدمة:

- أعدت المشهد لنقاش عن العافية، وقدمت تعاريفاً عملية أساسية للمصطلحات المفتاحية (علم النفس، الذات، العافية والبحث).
- قدمت أسلوبي التدبّر والسرد القصصي كنقطة بداية للتحليل النقدي.
- أوضحت الخطوط العريضة لخطة باقي الكتاب.
- قبل الاستمرار في القراءة، تدبّر في تأثير هذا الفصل على أفكارك عن العافية، والأسئلة التي أثارها.
- يقدم الفصل التالي إطاراً للتحقق من موثوقية مصادر المعلومات، وكيفية تحقيق الثقة.

# مسألة ثقة

## حقيقة العافية

### معلومات أكثر من اللازم

نحن نعيش في عالم "كثيف الرسائل" في عصر "فرط التواصل".

في أوقات كهذه، قد يكون "من الصعب تكريس الطاقة العقلية اللازمة لفهم.. القضايا الهامة لليوم".<sup>1</sup> في أوقات الضغط العصبي والقلق، تتوقف بعض الوظائف الإدراكية عالية المستوى.<sup>2</sup> تصبح معالجة المعلومات أصعب. لذا، يُعجبنا كل ما يوفر لنا في الوقت والموارد العقلية. لهذا السبب أصبح "التصفّح" هو العُرف الجديد، ومع أنه يساعدنا في التقاط العناوين الرئيسية، فإننا غالبًا ما نغفل ما بين السطور.<sup>3</sup>

لدينا جميعًا مصادرنا الموثوقة للأخبار والمعلومات، ومصادر أخرى "تجنبها كالطاعون". نحن نستخدم الثقة كـ مصفاة يساعدنا في فهم عالم معقد. يذهب عالم النفس كين روتنبرج إلى حد القول بأن "الثقة هي حجر الأساس للمجتمع، وهي أمر جوهري لبقائه"<sup>4</sup>. ولكن يبدو أن الكثير منا لديهم "أزمات ثقة". وفقًا لـ مقياس إدلمان للثقة لعام 2020، في المملكة المتحدة، ثلثا السكان (67%) قلقون من أن التكنولوجيا ستجعل من المستحيل معرفة ما إذا كان ما نراه، أو نسمعه، حقيقيًا!<sup>5</sup>

في هذا الفصل، نستكشف مسائل حول الفهم، والسعي وراء الحقيقة، وتأثيرات ما بعد الحقيقة والأخبار المزيفة. يبحث هذا الفصل في العلاقة بين الثقة والسياسة والأخبار والعافية، كما يأخذ في الاعتبار كيف أثرت جائحة كوفيد-19 على مواقفنا من العافية. ينتهي الفصل بمراجعة "معوّقات المعرفة" والأسئلة التي يمكننا استخدامها لتوجيه القراءة والبحث.

## الثقة، الحقيقة، ما بعد الحقيقة، وكل ما عدا الحقيقة

تبرز كل دراما تلفزيونية تدور في قاعات المحاكم ذلك التعهد المهيّب بـ "قول الحقيقة، كل الحقيقة، ولا شيء عدا الحقيقة"، والذي ينتهي بالدعاء "فليساعدني الله". أيضًا شعار الولايات المتحدة الأمريكية "In God we trust" - بالله نثق". هذا نموذج بسيط لكيف تسير الحقيقة يدا بيد مع الثقة. لكن الإيمان بالدين تراجع، في الغرب بالتأكيد مع التحول لنظرة تقوم أكثر على القيم الإنسانية. لم تواكب الآراء الدينية التقليدية المواقف الاجتماعية الأكثر ليبرالية.<sup>6</sup> الآن في هذا العصر الرقمي، تنهمر علينا نسخ متعددة من الحقيقة، تُروى من زوايا مختلفة. سُلط الضوء على هذا التحول في الرواية

الخيالية آلهة أمريكية لـ نيل جايمان. إنها مزيج من الأساطير القديمة والحديثة، تحكي قصة معركة السيادة بين آلهة الديانات القديمة و"الآلهة الجدد". هؤلاء الآلهة الجدد هم تمثيلات افتراضية (أفاتارات - Avatars) للتكنولوجيا، كالإعلام وسوق الأسهم والعوامة.. و"جوايسيس" هؤلاء الآلهة الجدد - عملاء استخباراتهم - هم التجسيد المادي لنظريات المؤامرة.

في عالم ما بعد الحقيقة، تغلب المشاعر الحقائق. بالأحرى، تقود المشاعر اختيار الحقائق المستخدمة لشرح العالم. يمكن إعادة تقديم الأكاذيب بوصفها "حقائق بديلة"، لتتماشى مع نسخنا من الحقيقة. ببساطة، "إذا شعرت بأنه صحيح، فهو حقيقي. أو على الأقل، حقيقي بما يكفي".8.

عودة إلى "أرض الواقع"، تراجع الإيمان بالأديان "على الطريقة القديمة" في الغرب، 9 لكن الثقة في "الآلهة الجدد" تلقت ضربة هي الأخرى.

وفقًا لمقياس إدلمان للثقة لعام 2020، 10، في المملكة المتحدة:

- يقلق ثلاثة من كل خمسة (60%) أشخاص من أن وتيرة التكنولوجيا سريعة جدًا.
- أفاد أكثر من سبعة من كل عشرة أشخاص (72%) أن الحكومة لا تفهم التقنيات الناشئة بما يكفي لتنظيمها بشكل فعال.
- أكثر من سبعة من كل عشرة أشخاص (72%) قلقون بشأن استخدام المعلومات الكاذبة أو الأخبار المزيفة كسلاح.
- يعتقد ثلاثة من كل خمسة أشخاص (60%) أن السياسيين يتعمدون استخدام قضايا السياسة العامة لخلق بيئة من الخوف يمكنهم استغلالها لتحقيق مكاسب سياسية.



يؤكد إدلمان على أننا نمنح ثقتنا بناءً على عاملين: الكفاءة والسلوك الأخلاقي. بالنسبة بالكفاءة، نقيّم مدى وفاء الأفراد والمؤسسات بوعودهم. وبالنسبة للأخلاق، نقيّم ما إذا كانوا يفعلون الشيء الصحيح لتحسين المجتمع. واللافت، أنه في استطلاع الرأي، صُنفت الحكومات على أنها الأقل كفاءة والأقل أخلاقية. وسائل الإعلام ليست أفضل كثيرًا. صُنفت الشركات التجارية على أنها غير أخلاقية بعض الشيء ولديها قليل من الكفاءة. المنظمات غير الحكومية أخلاقية بدرجة متوسطة، وإن كانت تفتقر إلى الكفاءة.

فلماذا يبدو أن هناك أزمة ثقة؟

## أزمة؟ أية أزمة؟

في مقياس الثقة لعام 2015، ربط إدلمان تراجع الثقة بإخفاقات الحكومات والمؤسسات في تولي القيادة وتقديم إجابات في الأزمات الكبرى - الإنسانية والصحية والأمنية والمالية. ومن أمثلة ذلك أزمة اللاجئين، وانتهاكات البيانات، وتراجع سوق الأسهم، والإيولا، وفضائح الفساد. 11 كما أثارت جائحة فيروس كورونا المستجد تساؤلات حول الثقة في السياسيين أيضًا. اتسمت جهود كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة بالإنكار، والتردد، والتأخير، والرسائل المختلطة، وتغيير الاستراتيجيات، والارتباك.

في بداية عام 2020، عندما دق العلماء الصينيون أجراس الإنذار بشأن فيروس كوفيد-19، كانت حكومة المملكة المتحدة تجمع تمويلاً شعبياً لمشروع "أجراس بيچ بن" لاتفاقية بركست! 12 خسرت كل من المملكة المتحدة والولايات المتحدة وقتًا في استجابتهما الأولى لكوفيد-19، مقارنة بإجراءات الدول الآسيوية. تبنت كوريا الجنوبية سياسة "تحديد المسار، الاقتفاء، والعلاج"، في حين اختارت

المملكة المتحدة مقارنة "مناعة القطيع". 13 في المملكة المتحدة، في بداية الأزمة، تعرضت الحكومة لضغوط لنشر البيانات والنموذج المستخدم في مقاربتها. جادل الدكتور ريتشارد هورتون، رئيس تحرير ذا لانسيت، بأن "هذه الشفافية ضرورية للحفاظ على فهم وتعاون وثقة المجتمع العلمي، ومجتمع الرعاية الصحية، والجمهور". 14 قاد نقص الثقة إلى نظريات المؤامرة والشك، والارتباك بين الأمم. 15 كما لا يسعنا تجاهل أداء بعض القادة "الذكوري" الذي أعاق العمل الجماعي. إنه نفس السيناريو المتبع في التعامل مع المشكلات العالمية الأخرى، كالتلوث وتغيّرات المناخ. 16

يجادل عالما الاجتماع رايون كونيل وريبيكا بيرس بأن للجندر تأثير على المجتمع وعلى العلاقات، يمتد محليًا ودوليًا إلى الاقتصادات والدول والعلاقات العالمية. 17 مُكّننا رؤية القوالب الجندرية النمطية عمليًا، في تعاملات القادة مع أزمة كوفيد 19-، حيث حققت البلدان التي تقودها النساء نتائج أفضل. يسهل تمييز "الركائز الأساسية للذكورة"، وهي الحاجة إلى إثبات التفوق والاستقلال والقوة أيًا كان الثمن. 18 الرسالة الرئيسية هي "أثبت أنك رجل أو مُت وأنت تحاول"، وخذ الجميع معك!

كيفية إدارة الحكومات لأزمة الوباء تسلط الضوء على كيفية تعاملنا كأفراد مع مشاكل الصحة والعافية.

## بالضبط ما أمر به الطبيب

وجد استطلاع رأي قومي في الولايات المتحدة أن هناك أربعة اتجاهات رئيسية لأسباب تجنّب طلب الرعاية الطبية، وهي انخفاض الاحتياج المُتصوّر والمعوّقات التقليدية، والتقييمات السلبية، والسمات الشخصية. 19

• انخفاض الاحتياج المتصور "سوف تتحسن بمرور الوقت"،  
"الأمر ليس بهذه الخطورة"، أو تفضيل العلاج الروحاني أو  
العلاجات الطبيعية.

• المعوقات التقليدية: الانشغال الشديد، أخذ إجازة من العمل،  
التكلفة (إذا لم تكن هناك رعاية صحية حكومية (مجانية).  
أيضًا رعاية الأطفال، حواجز اللغة، أزمات الحركة والانتقال،  
والحالات المتعلقة بالصحة النفسية.

• التقييمات السلبية: كراهية الأطباء عمومًا، انعدام الثقة، كراهية  
أساليب الأطباء في التواصل. كذلك الخوف من التشخيصات  
الخطيرة، الخوف من الإجراءات المخرجة، والشعور بالذنب  
حيال السلوكيات غير الصحية.

• السمات الشخصية: مثل الكسل والتسويق والعناد والنسيان.

تشرح الاتجاهات الثلاثة الأولى الاستجابة المتأخرة لوباء فيروس  
كورونا: "إنها الإنفلونزا وحسب"، "فكروا في الاقتصاد والاضطراب"، و  
"ماذا يعرف الخبراء على أي حال؟".

ومع ذلك، بمجرد زيارة الشخص للطبيب، تظهر حزمة من المبررات  
النفسية لتجاهل المشورة الطبية. يقدم الطبيب أليكس ليكرمان  
سببين يسمعهما من المرضى الذين يرفضون العلاج الطبي. الأول، هو  
أن الناس غالبًا ما يصدقون القصص أكثر من الأدلة. قصة صديق  
أو صديق صديق مقنعة أكثر من الإحصائيات المجردة عن النتائج.  
وثانيًا، أن النتائج نادرًا ما تكون بالأبيض أو الأسود، فيما يتعلق بموازنة  
المرض بالآثار الجانبية للعلاج مثلًا.<sup>20</sup> ثم يأتي دور الأسباب التي دفعتنا  
إلى تجنب الرعاية الطبية في المقام الأول. علاوة على ذلك، هناك  
انحيازاتنا الإدراكية. قد لا نحب ما نسمعه، ونعتقد أننا نعرف أكثر  
مما يعرفه الخبراء الطبيون. أيضًا، قد يشعر البعض أن في اتباع خطة

العلاج فقدان للقوة أو علامة على الضعف أو الاعتراف بالهزيمة.<sup>21</sup> يلعب المزاج والعاطفة دوراً أيضاً. عندما نكون غاضبين، تقل احتمالية أخذنا بالنصيحة. يميل الرجال أكثر من النساء إلى التقليل من شأن المضاعفات طويلة المدى للمشاكل الصحية. هناك عقبة أخرى تتمثل في صعوبة تغيير العادات والسلوكيات، أو كره الالتزام بروتين. قد يتعارض النظام الصحي المفروض أيضاً مع شعور المرء بذاته كشخص عفوي لا يحمل هم ولكن بشكل عام، إذا طلبنا المشورة بروح من التعاون والشراكة مع المختصين، فسوف يساعد ذلك في تعزيز المشاعر الإيجابية وبناء الثقة، ويزيد من فرص استخدامنا للمعلومات.<sup>22</sup>

تُظهر هذه النتائج أن علاقتنا بالثقة أكثر تعقيداً من مزيج الكفاءة والأخلاق. يؤثر عليها إحساسنا بذواتنا واحتياجاتنا ومواقفنا وظروفنا. يعرف عالم النفس التنموي إريك إريكسون "الثقة الأساسية" على أنها إحساس عام بالتوافق بين احتياجات المرء وعالمه، في حين أن "عدم الثقة الأساسي هو التأهب للخطر أو تحسب المشقة".<sup>23</sup> الثقة أمر محوري لعافيتنا - أي، مدى تلبية مواردنا الشخصية لتحديات حياتنا.<sup>24</sup> باختصار، يعتمد قرارنا في طلب المشورة الطبية وقبولها على ثقتنا في أنها ستجعل الأمور أفضل أو أسوأ. ويعيدنا هذا إلى مفاهيم "الحقيقة" وكيف نتخذ القرارات في عصر ما بعد الحقيقة.

## حين تقف الحقائق في طريق القصة

مرّتع لنظريات المؤامرة

في عام 2018 أقرّت بي بي سي بأنها "كثيراً ما" أخطأت في تغطية التغيرات المناخية؛ وفي سعيها لتحقيق تغطية متوازنة، صارت بي بي سي تنتهك إرشادات التحرير وقواعد البث الخاصة بها أحياناً. لذلك في مذكرة موجزة لجميع الموظفين، حذّرت بي بي سي من "التوازن

الخاطئ" ومن أنه "لتحقيق الحيادية، لا نحتاج إلى تضمين من ينكرون الاحتباس الحراري صراحة". 25 ومع أن البي بي سي تعلمت الدرس، لم تتعلمه وسائل الإعلام الأخرى بعد.

خلال جائحة كوفيد - 19، دارت رحى "نظرية المؤامرة" بكامل طاقتها، وكان على "وحدة الاستجابة السريعة" الجديدة التي خصصتها الحكومة البريطانية لمكافحة الأخبار المزيفة، أن تتعامل مع عشر مقالات مزيفة في اليوم. في إحدى الحالات، حصل تقرير كاذب على مشاهدات أكثر من كل ما نشرته "هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)" مجتمعاً. 26 حصل موضوع واحد على موقع ويب أمريكي يميني متطرف على أكثر من 160.000 تفاعلاً من مستخدمين من المملكة المتحدة في 24 ساعة. 27 وحذرت هيئة تنظيم البث في المملكة المتحدة، أوفكوم، وسائل الإعلام، من أنها ستواجه عقوبات إذا خصصت وقتاً لبث نصائح صحية مغلوطة حول فيروس كورونا. جاء هذا التحذير بعد أن عرضت محطة إذاعية ضيفة قُدمت بوصفها "ممرضة مسجلة"، رُوِّجت لنظرية مؤامرة فيروس كورونا وشبكة 5G. خلال المقابلة التي استمرت 20 دقيقة، شنت الضيفة هجوماً على الأخصائيين الصحيين الذين يتعاملون مع الوباء في هيئة الخدمات الصحية الوطنية. 28 خطابها يستحق أن يُذكر كاملاً:

"فقط بحيازتك تلك المؤهلات لا تعني أن بإمكانك أن ترتديها كتاج للمجد.... ولت أيام حصولك على ثقة الجميع فقط بكونك طبيباً أو ممرضاً. ولت إلى غير عودة. أجروا أبحاثكم الخاصة. لا تثقوا في مؤهلات.... تذكروا من يملك المؤسسات التي تُعلّمنا. كلها تابعة لنفس الشيء. كلها ملك البيج فارما - شركات الأدوية الكبرى. إنهم يمتلكون النخبة الطبية، ويحددون ما يتم نشره."

لنظريات المؤامرة طابع فيروسي ( سريع الانتشار viral): الاقتناع بواحدة يزيد من احتمالية تقبل الأخريات. 29 وعلى الرغم من وجود نقاط مهمة في حديثها، مثل "قم بأبحاثك الخاصة"، يتوقف الأمر على طريقة تعريفك للبحث، وكيف دُرِّبَت على القيام به، إن دُرِّبَت أصلاً.

## رسائل مختلطة - العاطفة والموضوعية

غَيَّرَت وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الرقمية فهمنا للأخبار وتفاعلتنا معها. 30 نشعر الآن أننا أكثر انخراطاً ومشاركة. تستخدم القصص الإخبارية لقطات فورية من الهواتف المحمولة (الخلوية) بشكل روتيني، كما نتفاعل نحن مع الصحفيين على وسائل التواصل الاجتماعي ونساهم بالمحتوى. البروفيسور تشارلي بيكيت، مدير مركز أبحاث الصحافة polis، يسمي هذا "الصحافة المتصلة"، حيث "صار الجمهور الآن جزءاً من العملية". وللحفاظ على التفاعل أثناء المنافسة مع وسائل الإعلام الأخرى، يجادل البروفيسور بأن هناك اتجاه نحو وسائط إخبارية ذات طابع شخصي وعاطفي أكثر". يقول أيضاً إن هذا التحول "يعيد تعريف فكرة "الموضوعية الصحفية" الكلاسيكية، بل ويعيد تشكيل فكرة الأخبار نفسها". جدال بيكيت في الصحافة التفاعلية يشبه فكرة المقاربات الأكثر تفاعلية لعلم النفس، فهو يدعو إلى بنية تقوم على الدليل والعقلانية، ولكنها تتسع في الوقت نفسه لبعض الذاتية. وإلا، فـ "لو كان كل شيء ذاتياً فلا شيء خاطئ ولا شيء صحيح". ويؤكد "ما زالت مهمة الصحافة (وعلم النفس) هي تحدي الانحيازات الإدراكية، لا تعزيزها". بالنسبة لبيكيت، "المبدأ الأساسي هنا - للمواطن وللصحفي أيضاً - هو الشفافية"، ويؤكد أن "الشفافية هي الموضوعية الجديدة". 31

لم يكن الانتقال بين النموذجين القديم والجديد سلسًا. أحيانًا يبدو الأمر كفصل من لعبة الفيديو "أساسنز كريد assassin's creed" حيث "لا شيء حقيقي - كل شيء مباح". 32 باختصار عالم ما بعد الحقيقة، غوغائي مكون من الحدود المبهمة والغموض، حيث يحظى منظرو المؤامرات بمنصة، لأن حرمانهم منها سيخلق شعورًا بالرقابة، 33 أو المخاطرة بإغصاب متصيدي الإنترنت internet trolls الذين يتطلعون لممارسة سلطة تحريرية، غالبًا بأساليب مسيئة، خاصة على الصحفيات. أو أولئك الذين يتركون تعليقات "بناءة" حول كيف ينبغي على الصحفيين تقديم أنفسهم، من اختيار الملابس وتصنيفات الشعر. 34 في عصر "أشعر أنه حقيقي بما يكفي"، يتجه الصحفيون إلى تويتر، دون التحقق مرتين من سبقهم الصحفي. 35

## الراوي الذي لا عهدة له

خلال سباق الانتخابات العامة في المملكة المتحدة لعام 2019، ووسط اتهامات الإعلام بالانحياز، 36 غرّد الكاتب والشاعر والمذيع مايكل روزن "عندما ندرس اللغة الإنجليزية، نُنبّه لفكرة" الراوي غير الموثوق به". يا للعجب يبدو أن وسائل الإعلام لا تدرك هذه الفكرة. 37 من أمثلة الراوي غير الموثوق به في الكتب (والأفلام) الحارس في حقل الشوفان، نادي القتال، الحاسة السادسة، وجزيرة شاتر. 38 تعتمد هذه القصص على ثقتك في نسخة الراوي من الحقيقة، وطوال الوقت، هناك تلميحات إلى أن الأشياء ليست كما تبدو. يأتي التحول في النهاية حين تنكشف المغالطة. وإذا تعليق روزن هو طريقة أخرى لقول أن وسائل الإعلام في غمار حماسها لـ "سرد قصتها"، أهملت التحقق من مصداقية "شهودها".

يذهب الصحفي والمذيع بيتر أوبورن لما هو أبعد من ذلك، إذ أنه في مقابلة مع القناة الرابعة الإخبارية اتهم وسائل الإعلام بـ "إفساد الخطاب السياسي" ونشر "أخبار مزيفة" باسم حكومة المملكة المتحدة. 39 جدير بالذكر أن أوبورن عمل في صحف يمينية مثل التليجراف والدايلي 40. يجادل أوبورن: "بدلاً من أن يؤدوا وظيفة الصحفي؛ أى التحقيق المتشكك في المعلومات التي يحصلون عليها، ما يفعلونه في الواقع هو دفع تلك المعلومات دون معالجة." يؤكد أوبورن أن هذا يخلق نسختين من الحقيقة - إحداهما من منظور المكتب الإعلامي الرسمي، والأخرى من "مصادر رفيعة المستوى لم تذكر اسمها" تضم أخباراً مزيفة ومع ذلك تُنشر دون نقد. 41

هناك قول ماثور يُستشهد به كثيراً عن التوازن في وسائل الإعلام، يقول: "إذا قال أحدهم إن السماء تمطر، وقال آخر إنها صافية، فليست مهمتك أن تنقل كلام كليهما. مهمتك هي أن تنظر من النافذة اللعينة وتكتشف أيهما حقيقي. السند الوحيد الذي وجدته يعود لجوناثان فوستر، المراسل، وكبير المحاضرين في دراسات الصحافة. لذلك، كتبت إليه، 42 فأكد أن الاقتباس منقول بتصرف من منهج "مهارات الصحافة" الذي يدرسه هو وزميل له. لكنه شدد على أن أي منهما لم يكن ليقول "مهمتك أن تنظر من النافذة". إنه اقتباس رائع، لكن من الأفضل لأي شخص يستخدمه أن يتذكر مقولة أوسكار وايلد الشهيرة "لا تصدق كل ما تقرأه على الإنترنت". 43

في خطاب ألقاه أمام المحاربين القدامى في عام 2018، قال الرئيس دونالد ترامب جملة قد تجدها في رواية دستوبية<sup>(1)</sup>. قال "فقط تذكر: ما تراه وتقرأه ليس هو ما يحدث. فقط ابق معنا، ولا تصدق الهراء الذي تراه من هؤلاء الأشخاص، أصحاب الأخبار المزيفة." 44

---

(1) روايات تحدث في عالم موازي فيه الواقع مشوه و مرير



الرسالة هي، في عصر انعدام الثقة، "لا تثقوا بأحد، لا تثقوا في أدلة حواسكم؛ ثقوا بي".45

## الأخبار المزيفة: أسرع من الحقيقة

هناك قلق عالمي بشأن الأخبار المزيفة وكيف لها أن تؤثر على العافية السياسية والاقتصادية والاجتماعية،

ومع أن الرئيس دونالد ترامب هو من جعله شائعاً منذ عام 2017، فقد كان مصطلح "الأخبار المزيفة" Fake news موجوداً منذ نهاية القرن التاسع عشر،47 وهو مصطلح غامض، يضم مزيجاً من المعلومات الكاذبة (سواء لخطأ حقيقي أو بسبب الصحافة الرخيصة) والمحاكاة الساخرة (الباروديا) و التهكم والتشهير. في الصحف الرسمية، تفضل حكومة المملكة المتحدة مصطلح "معلومات مضللة" أو "معلومات كاذبة"، اعتماداً على الهدف المتصور.48 "يمكن استخدام المصطلح لإثارة المشاعر والترّجح والتأثير السياسي و"البروباجندا".49 يستخدمه ترامب ضد التغطية الصحفية السلبية السائدة التي يتلقاها؛ يعني ذلك أي شيء لا يعجبه.50 وخلال حملة الانتخابات العامة لعام 2019 في المملكة المتحدة، وُجد أن 88% من الإعلانات كانت مضللة، بما في ذلك الادعاءات الكاذبة حول NHS. كما احتوى بعضها على روابط لصفحات ويب تضمنت ادعاءات كاذبة.51

تستخدم المعلومات الزائفة أيضاً للترّجح، وعلى الأخص عبر وسائل التواصل الاجتماعي والدعاية الإعلامية. غالباً ما تحصل العلاجات الصحية الزائفة - باستخدام كلمة سرطان كمحفّز - على مئات الآلاف من التفاعلات. أحد التكتيكات التي يستخدمونها هي الدعوة للحراك

call to action\*<sup>(1)</sup>، والتي تستغل خوفنا من أن يفوتنا شيء ما " FOMO : Fear of missing out. " قد يشمل ذلك النبذة المؤامراتية بين السطور، كخطر الرقابة، وخطط منصات وسائل التواصل الاجتماعي لوسم القصة بـ "الأخبار الزائفة". 52. في وقت مبكر من أزمة كوفيد-19، حذر المدير العام لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، تادروس أدهانوم غيبريسوس، قائلاً "نحن لا نحارب الوباء فقط؛ نحن نحارب "وباء معلوماتي". تنتشر الأخبار الكاذبة بشكل أسرع وأسهل من هذا الفيروس، وهي بنفس درجة الخطورة" 53.

درس علماء البيانات في معهد ماساتشوستس لتكنولوجيا المعلومات (MIT) في ورقة بحثية لمجلة ساينس "كيف ولماذا تنتشر الأخبار الحقيقية والكاذبة بشكل مختلف. استخدموا مجموعة بيانات مكونة من 126000 "متتالية شائعات" على تويتر من عام 2006 إلى عام 2017. عُرِّدَت الشائعات بواسطة 3 ملايين شخص، بإجمالي 4.5 مليون مرة. 54. وجد الباحثون أن الأخبار الكاذبة انتقلت بشكل أسرع ووصلت لعدد أكبر من الناس مقارنة بالحقيقة. وهكذا، بينما وصلت القصص الحقيقية لأكثر من 1000 شخص، وصلت الأخبار الكاذبة إلى ما بين 1000 و 10000 شخص. لكن لماذا؟ حسنًا، وجدوا أن الحداثة كقيمة تلعب دورًا، وكذلك التفاعل العاطفي. غالبًا ما تكون الأخبار الكاذبة جديدة، ومن المرجح أن يتم إعادة تغريد المعلومات الجديدة. من الناحية العاطفية، من المرجح أن تثير الأخبار الكاذبة مشاعر المفاجأة والخوف والاشمئزاز. الأخبار الحقيقية تقابل بالحزن والفرح والترقب والثقة. الأخبار السياسية الكاذبة وصلت إلى عدد أكبر من الناس، أسرع من أية معلومات كاذبة أخرى. 55.

---

(1) المترجمة: call to action أو دعوات العمل أو دعوات الحراك العاجل هي طريقة للتفاعل مع المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي، يطلب فيها صاحب المنشور تصديقًا محددًا وسريعًا من القارئ.

في نقاش مع موظفي جوجل عام 2017، سُئل نعيم تشومسكي، عالم الإدراك والناقد الاجتماعي، السؤال التالي: "كيف في رأيك يمكن وينبغي لجوجل أن تتعامل مع مشكلة الأخبار المزيفة؟" فأجاب، "حسنًا، بعدم المساهمة فيها". 56. يجادل جون نوتون، أستاذ الفهم العام للتكنولوجيا، بأننا بحاجة إلى ما يشبه "التباعد الاجتماعي" للأخبار الكاذبة على وسائل التواصل الاجتماعي. 57. تنتشر الأخبار الكاذبة لأن الناس ينشرونها. لذلك، عندما تواجه تغريدة تفاجئك وتثير مشاعر سلبية قوية بداخلك، اترك مسافة للإدراك. لا تتفاعل مع محفزات المشاعر. فكر أولاً وتأكد من الحقائق.

## كما قال الكتاب

في أغنيتها "Same Time Tomorrow" أو في نفس الوقت غدًا، تقول الفنانة الاستعراضية لوري أندرسون، حين يُطلب منا فعل شيء "كما يقول الكتاب"، علينا أن نسأل، "أي كتاب؟" وتضيف "لأنه سيصنع فرقًا كبيرًا لو كان دوستويفسكي أو.. إيفانهو وحسب". 58. الآن، هذان الخياران العشوائيان على ما يبدو مناسبان للبحث عن الحقيقة في عصر ما بعد الحقيقة من الأخبار المزيفة و"الحقائق البديلة". إيفانهو، التي كتبها والتر سكوت، هي قصة رومانسية عن الفرسان والفروسية والخارجين عن القانون ومحاكمات الساحرات التي تدور أحداثها في إنجلترا في القرن الثاني عشر. فيودور دوستويفسكي كان روائيًا وفيلسوفًا روسيًا، استكشفت أعماله علم النفس البشري في "الأجواء السياسية والاجتماعية والروحانية المضطربة". تعرض أعماله "صورًا للمثقفين، الذين" يشعرون بالأفكار "في أعماق أرواحهم". 59. يمكن لمثال معاصر أن يساعد في توضيح التوتر بين المشاعر والفكر في صناعة القرار في قضايا الصحة والعافية.

يعرض برنامج تلفزيون الواقع "بوتشد" Botched تجارب الناس في جراحات التجميل الفاشلة - غالبًا على يد "جراحين" غير مؤهلين وبأسعار رخيصة.<sup>60</sup> الأسباب الأكثر شيوعًا لاختيار جراح معين تقوم على التوصيات الشفهية. يقول الكثيرون إنهم أجروا أبحاثهم الخاصة، لكن في الأغلب تكون اختياراتهم اقتصادية - فهم يريدون نتائج ممتازة بأسعار زهيدة.<sup>61</sup> وعلى الرغم من كارثية النتائج، وبعكس المعقول في تلك المواقف، عاد الناس للمراجعات والتصحيحات.<sup>62</sup> الجراحة التجميلية الاختيارية قرار عاطفي، وغالبًا ما يُراد بتلك التغييرات الجسدية تحسين العافية النفسية. أسباب البحث عن الجراحة تشمل التقييمات الشخصية المنخفضة لتقدير الذات والرضا عن الحياة والجمالية. بالنسبة للرجال، تشمل الأسباب انخفاض الرضا عن صورة الجسد والضغط النفسي المرتبط بالدور الجندري الذكوري.<sup>63</sup> بالنسبة لكل من النساء والرجال، تم تصنيف وسائل الإعلام ومواقع الشبكات الاجتماعية على أنها عوامل مؤثرة في السعي وراء الإجراءات التجميلية. بالنسبة للمراهقين على وجه الخصوص، هناك ارتباط بين الافتتان والتعلق النفسي بالمشاهير، وزيادة تقبل الجراحات التجميلية.<sup>64</sup>

بالمقابل، تركز الإرشادات الصادرة عن الهيئات المهنية على سلامة المرضى والموافقة المستنيرة. وتشدد على أهمية التمهّل في اتخاذ القرار، والتحقق من المؤهلات والاعتمادات، وطرح الأسئلة. ستلعب المشاعر والبديهيّات دورًا، ولكنه يأتي بعد الحقائق، لا كـ مصفاه نجمع الحقائق من خلالها. تؤكد الإرشادات أيضًا على أهمية الحصول على جميع التفاصيل العملية مثل الوقت والمكان. لديهم أيضًا تحذيرات بشأن الاستشارات "المجانية" أو ضغوط "العروض الخاصة" أو أية مغريات أخرى. وأخيرًا، على الناس البحث عن إرشادات مهنية تؤكد على حق المرضى في تغيير رأيهم.

لأفعل ذلك "كما يقول الكتاب"، عدت إلى أفكار روجر بيكون، فيلسوف القرن الثالث عشر، المعروف باسم "دكتور ميرابيليس". كان عالماً استثنائياً، موسوعياً، شملت أعماله الرياضيات، والفلك، والبصريات، والكيمياء، واللغات. لكن أفكاره في المعرفة العلمية تحديداً هي التي تساعد على إنارة الدعوة إلى "القيام بأبحاثك الخاصة". يقترح دكتور ميرابيليس مستويين من الفهم.<sup>66</sup>

### الحدس

المستوى الأول هو معرفة فطرية كامنة يصفها بأنها "ناقصة ومشوشة" ولكنها "تميل نحو الحقيقة".<sup>67</sup> فكر فيها على أنه "فهم يتكون عبر عمليات تلقائية وحدسية" هامة للبقاء على قيد الحياة. يتضمن ذلك قدرتنا على إدراك الأنماط وملاحظة مسؤولية الآخرين عن أفعالهم، ويساعدنا على التنبؤ ببتبعات سلوكنا.<sup>68</sup> لكن هذه القدرة على "توصيل النقاط ببعضها" معيبة. في بعض الأحيان، ترى أنماطاً وعلاقات في حوادث عشوائية أو صُدف، يمكنها أيضاً أن تنسب مسؤولية الأفعال إلى الآخرين بالخطأ. جدير بالذكر أن نظريات المؤامرة تتضمن خططاً معقدة تضم العديد من "العملاء"<sup>69</sup> - "كلهم متورطون معاً".

أظهرت الأبحاث أن زيادة التركيز على العاطفة ونقص التركيز على التفكير المتدبر تؤدي إلى زيادة تصديق محتوى الأخبار الكاذبة.<sup>70</sup> أحد مخاطر "علم نفس الأريكة"، هو الانحياز التأكيدى - الميل إلى انتقاء البيانات.. فهو يخلق ما يشبه "غرفة الصدى"<sup>(71)</sup> كاستجابة للمحفزات العاطفية، فلا نريد أن نسمع

---

(1) المترجمة: غرفة الصدى echo chamber ظاهرة تحدث حين يجد الإنسان نفسه في بيئة يتعرض فيها لأفكار ووجهات نظر تعكس وتعزز أفكاره ووجهات نظره؛ حتى يظن أنَّ هذه الأفكار والمعتقدات، هي الحقيقة الوحيدة وكل ما خالفها باطل.

سوى الآراء التي تدعم وجهات نظرنا وتؤكد أحكامنا المسبقة.<sup>71</sup> ولكن إذا أردنا الخروج من "فقاعة أفكارنا المسبقة"، علينا أن نطرح الأسئلة.

## التجريب

في المستوى الثاني، يضع بيكون المعرفة المنطقية الصريحة. أحد جزئها هو "معرفة المبادئ العلمية" والآخر هو "معرفة الاستنتاجات". لذا بدلاً من قول "يحق لكل شخص إبداء رأيه"، يتحدث بيكون عن "حقنا في التحري". ويعلن بيكون "إنها عقيدة الأحرار؛ هذه الفرصة للاختبار، هذا الامتياز باقتراح الأخطاء، هذه الشجاعة للتجربة من جديد. نحن علماء الروح البشرية سوف نجرب، ونجرب، ونجرب ، ونجرب للأبد."

في أبسط معانيها، تعني كلمة "تجربة" "اختبار يُجرى من أجل تعلم شيء ما، أو لاكتشاف ما إذا كان شيء ما يعمل، أو ما إذا كان صحيحاً".<sup>72</sup> العبارة الأساسية هنا هي "اكتشاف ما إذا كان". يكتب الفيلسوف فريدريك نيتشه "يرى المفكر أن كلاً من النجاح أو الفشل في أفعاله ومحاولاته وتساؤلاته لجمع المعلومات حول هذا الشيء أو ذاك، إجابات له أولاً وقبل كل شيء".<sup>73</sup> لكن "امتياز التجربة والخطأ"، في قلب العملية العلمية، يمكن أن يؤدي إلى انعدام الثقة - فكرة أن الخبراء لا يمكنهم الاتفاق أو الخروج بإجابات محددة. وجد مقياس إدلمان للثقة أنه من المرجح أن يثق الناس بتطبيقات العلم، أكثر من العلم نفسه.<sup>74</sup> وبعبارة أخرى، نحن نثق في الملموس أكثر من التجريدي.

يحاول "تأثير ديننج كروجر" أن يخبرنا لماذا يسيء البعض الظن بالخبراء. إنه انحياز معرفي يفسر مبالغة بعض الأشخاص في تقدير قدراتهم المنطقية - أي مدى ذكائهم. يميل الناس في الربع السفلي إلى

رؤية أنفسهم على أنهم متوسطو الذكاء، بينما يميل الربع الأعلى إلى التقليل قليلاً من قدراتهم. في الربع الثالث (أعلى من المتوسط ولكن ليس على القمة) يميلون للتمتع بفكرة دقيقة عن قدراتهم. يدعم هذا الفكرة الشائعة القائلة بأنه "كلما زاد ما تعرفه كلما زاد وعيك بما لا تعرفه". لذلك، يميل الأشخاص في الربع الأدنى إلى الثقة المفرطة في قدراتهم ويتغاضون عن أخطائهم أو افتقارهم للمهارات، كما لا يعترفون بمهارات الآخرين وخبراتهم.<sup>75</sup> بالنسبة للبعض، تضيف لهجة الخبراء الحذرة المتحفظة إلى انطباع أنهم "ليسوا أهلاً للثقة".

فكيف نفهم كل هذا؟

## عقبات المعرفة

لنمضي قدمًا، نعود إلى "المبادئ الأولى" لكيفية "ممارسة" العلم. يقترح روجر بيكون، في كتابه Opus Majus - الأعمال الكبرى، أربعة عقبات أمام "فهم الحقيقة".<sup>76</sup> تنطبق هذه العقبات على علم النفس الأكاديمي والمعرفة العامة والعلم النفس الشعبي على حدٍ سواء، وهي:

1. الانقياد لخبراء غير جديرين أو غير مناسبين.
2. تأثير العُرف.
3. التحيزات الشعبية، أو رأي الجماهير غير المتعلمة.
4. إخفاء جهلنا بالتباهي بحكمتنا الظاهرة.

## الانقياد لخبراء غير جديرين أو غير مناسبين

يقولون "يُعرف المرء من أصدقائه"، قد لا يكون هذا صحيحًا دائمًا في حالة الأشخاص، لكنه كذلك فيما يتعلق بالجدالات. وهكذا، "تُعرف جدالاتنا من الخبراء الذين نستشهد بهم". تستبدل ترجمات مختلفة لنص بـ "بيكون كلمتي" غير جدير" و "غير مناسب" بكلمات "ضعيف" أو "غير موثوق به" أو "معيب".<sup>77</sup> لذلك، فأول عقبة بيننا وبين فهم الحقيقة، هي الثقة التي نضعها في مصادرنا. من هم هؤلاء الخبراء؟ لمعرفة "الخبر" بالمعنى العام، قد يساعدنا أن نفكر في الشاهد الخبر في الدعاوى القضائية. يتمثل دور الخبر في إبداء رأي موضوعي وغير منحاز في مجال خبرته. لإثبات جدارتهم، على الخبراء تقديم ما لديهم من مؤهلات وخبرات ذات صلة واعتمادات، وعليهم أن يقدموا تفاصيل المعلومات المستخدمة في الإدلاء بشهادتهم.<sup>78</sup> في مقياس إدلمان للثقة، كانت الثقة في العلماء الأكاديميين أعلى مقارنة بالعلماء العاملين في البيئات التجارية. هناك شعور بأن العلوم الأكاديمية أكثر حيادية في أهدافها. ومن المعتاد في الأوراق الأكاديمية الإعلان عن تضارب المصالح والتمويل.

احذر ممن ينصبون أنفسهم مُشككين، ومن وجهات النظر "البديلة". هناك فرق بين الشك الذي يقدره العلم و "الشك الزائف". من العلامات التحذيرية التي قد تصادفها على مواقع المُشككين المزيفين، اللغة التي يستخدمونها. قد يختلف العلماء مع نتائج بعضهم البعض، لكنهم لن يستخدموا كلمات مثل "هراء" أو يتبادلوا الإهانات. هذه علامات اللعب على العاطفة، لا الحجج العقلانية. يجب أن تُطبق المعايير ذاتها على السلوك والممارسة.



العرف هو "عادة أو ممارسة شائعة بين الكثيرين أو في مكان معين أو طبقة معينة، أو أمر معتاد بالنسبة لأحد الأفراد".<sup>80</sup> على سبيل المثال، من العرف بين طلاب علم النفس تضمين "الفروق الجندرية" في المشاريع البحثية، دون التساؤل عن سبب ذلك ومنطقيته. أيضًا، في العمل كمستشار بحثي في مشاريع السياسات الاجتماعية، فإن الرد المعتاد من المنظمات هو "نحتاج إلى استطلاع رأي" - حتى عندما يكون حجم العينة صغيراً والنسب المئوية لا معنى لها. الأعراف والعادات هي الأشياء التي نقوم بها دون تفكير. على سبيل المثال، تسببت أزمة كوفيد-19 في إعادة التفكير في افتراضاتنا المسلّم بها. صارت تحية الناس والمساحة الشخصية وكيفية غسل أيدينا خاضعة للتدقيق. وتغيّرت طريقة إنتاجنا للمعرفة، حيث المزيد من التعاون الدولي، والمنشورات السريعة. وجدنا طريقة أفضل بمجرد أن توقفنا عن السماح للأعراف بحكمنا.

## التحيزات الشعبية، أو رأي الجماهير غير المتعلمة

حينما تسمع "كما يعلم الجميع"، فهي إشارة لك لتسأل عما إذا كان ما سيتبعها حقيقة كونية. كذلك عبارة "إنه أمر بديهي وحسب" قد لا تتعلق بـ"البديهة" على الإطلاق، بل بمغازلة المشاعر الشعبية. يتعارض علم النفس الأكاديمي مع وجهة النظر البديهة أكثر مما نتوقع.

البديهي:

يزعم مقدم البرنامج الحواري الإذاعي دينيس براجر (في الولايات المتحدة) أن "هناك نوعان من الدراسات في العالم: دراسات تؤكد ما تمليه بديهتك، وأخرى خاطئة".<sup>81</sup> لكن هذه دعوة لتغليب الثقة

في الحدس على العمليات العقلانية. هناك افتراض غير معلن بأن "البديهيات" و "حرية التعبير" مكانهما معًا، واعتقاد بأن البديهي غير متأثر بالقيم ولكن في عام 2017، قاضي براجر شركة جوجل لوضعها مقاطع يوتيوب "التعليمية" الخاصة به في الوضع المقيّد. اعتبرت جوجل أن الموضوعات أكثر ملاءمة للجمهور الناضج. 82 لذا إليك تعريفان مختلفان تمامًا لكل من البديهيات، وحرية التعبير.

نعم، هناك جانب بديهي وعقلاني لحجة براجر، إذ يقول: "كلما سمعت عبارة "تظهر الدراسات" .. وأظهرت هذه الدراسات عكس ما يبدو لك بديهيًا، كن متشككًا جدًا. 83 وهو محق، لكن العكس صحيح أيضًا. عندما يدّعي "البديهي" احتكاره الحقيقة، كن متشككًا جدًا. نهج براجر القائم على الحدس هو تجاهل الدراسات.

النهج العقلاني هو أن نسأل، "أية دراسات؟" لأنه حين يقول شخص ما "تظهر الدراسات" ثم يعجز عن الاستشهاد بها، تكون العبارة جوفاء، تمامًا كعبارة "يعرف الجميع".

يحق لي التعبير عن رأيي:

كتب إسحق أسيموف كاتب الخيال العلمي مقالًا استفزازيًا بعنوان "طائفة الجهل"، وفيه، يجادل قائلاً "كانت مناهضة الفكر خطًا ثابتًا يتلوّى في حياتنا السياسية والثقافية، ترعاه فكرة خاطئة بأن الديمقراطية تعني أن جهلي لا يقل أهمية عن معرفتك." 84 في الكلام اليومي، نسمع، "إنه بلد حر؛ يحق لي التعبير عن رأيي". ولكن كما يجادل عالم الفلسفة ساندي جولدبرج، فإن امتلاك الحق القانوني والسياسي في التعبير عن حجة ما لا يعني صحتها. حرية المرء في التعبير عن معتقداته، وقدرته على دعمها بالأدلة أمران مختلفان. الأخير "مكفول معرفيًا" - أي أنه يقوم على توفر الأسباب الكافية، ومحمي بالأدلة. 85 أو لاستخدام مصطلح روجر بيكون، "المعرفة

المنطقية الصريحة". من هذا المنظور، "يحق لك فقط التعبير عما يمكنك المجادلة لدعمه"، أو بتشبيهه بانهي التجزئة، علينا أن نشق بشهادة ضمان المنتج أكثر من رأي الغرباء.

### الشعبية فوق الدقة

تساعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتداول المعلومات الخاطئة خلال جائحة كوفيد-19- فجأة ليشمل نصائحًا خطيرة حول كيفية مكافحة الفيروس. وفي غمار اندفاع الناس لمشاركة المعلومات، لا يتحقق الكثيرون مما إذا كانت صحيحة. من يتمتعون بقدر أكبر من المعرفة العلمية، ويستخدمون التفكير التحليلي، يكونون أكثر فطنة فيما يشاركونه. حتى "النكزة" البسيطة التي تدعو الناس للتوقف والتفكير في الدقة، تقلل انتشار المعلومات الخاطئة. 86 الأفضل من ذلك، هو أن تتحقق من المعلومات على أحد مواقع تفقد الحقائق. 87 لكن في الأغلب، مشاركة الحقائق ليست هي الدافع الأساسي على وسائل التواصل الاجتماعي. على تويتر، يشارك الناس لإظهار الموافقة، أو للجدال، أو لجذب الانتباه، أو للترفيه والتسلية. 88

### الصورة الأكبر:

جرت العادة على أن يستخدم علم النفس عينة مريحة لاختبار نظرياته - الطلبة البيض من الطبقة المتوسطة (غالبًا ذكور). البحث عن الحقائق الكونية أقصى قطاعات كبيرة من السكان من الصورة الأكبر. 89 استورد علم النفس بشكل غير واعٍ (أو بشكل واعٍ) انحيازات "العالم الحقيقي". لكن هذا بدأ يتغير حين طرح الباحثون أسئلة أفضل. حين نتحدث عن "العقل والسلوك والتجربة" في علم النفس، علينا أن نسأل "عقل من وسلوك من وتجربة من؟" هل تمثل أصوات وتجارب السود والآسيويين والأقليات الإثنية؟- 90 هل شملنا ذوي الإعاقة؟

تحدى علم النفس النسوي الطرق التقليدية "لصنع المعرفة" وغيرها، بما في ذلك عينات اختبار نظريات علم النفس والطرق المستخدمة لجمع الأدلة. مهّد هذا الطريق لمنظور مجتمع الميم +LGBTQI. لكن في الأغلب، ليست تلك هي الحال في البوب سايكولوجي. تقدم كتب التنمية البشرية الخاصة بالعلاقات والجنس تعريفًا من طراز "مقاس واحدًا يناسب الجميع" للرجل والمرأة، ويتعيّن علينا أن نعصر أنفسنا على طريقة بروكراسست<sup>(1)</sup> لنلائمه، وليصبح للكتب أيّ معنى.

## إخفاء جهلنا بالتباهي بحكمتنا الظاهرة

أثناء كتابة المقالات، كثيرًا ما يرتكب الطلبة خطأ الاعتقاد بأنه "لكي تكون ذكيًا عليك أن تكتب بذكاء"، وفي ورّشي الخاصة بـ"مهارات الدراسة"، أحثهم على التخلي عن تلك الفكرة. لذا، وبدلاً من "نشر بواطن تأملاتهم"، أشجعهم على "إعلان أعماق أفكارهم". يعني هذا "عدم استخدام الكلمات الكبيرة".<sup>91</sup>

يمكن للكتب الأكاديمية أن تكون كثيفة ومبهمّة، وهم يرون ذلك بوصفه "المعيار الذهبي". ينتقد عالم الاجتماع ستانيسلاف أندريسي بشدة علماء الاجتماع الذين "يتلاعبون بالوصف" ويختبئون وراء "ستار دخاني من المصطلحات الغريبة"<sup>92</sup>. يشرح السياسي وكاتب السير بوريس جونسون في سيرته عن ونستون تشرشل سرّ الخطيب العظيم: يجادل بأن السرّ هو اختيار الكلمات الأنجلو-سكسونية البسيطة، لا الكلمات اللاتينية.<sup>93</sup> لم يكن تشرشل من معجبي "الكلمات الطويلة المزخرفة دون داع" و"المصطلحات البيروقراطية الغريبة".<sup>94</sup> يقدم جونسون أيضًا نظرة ثابتة لعالم السياسة، ويحذر من أن استخدام

(1) المترجمة: بروكرست - Procrustes شخصية من الميثولوجيا اليونانية، وهو قاطع طريق كان يهاجم الناس ويمطّ أجسادهم أو يقطع أرجلهم لتتناسب أطوال أجسامهم مع سريره الحديدي.

السياسي كلمات لاتينية أكثر، غالبًا ما يكون محاولة منه لإخفاء ضعف حجّته.

وفقًا لديبرا س. بوسلي، خبيرة اللغة المجردة، "في العادة، لم يكن الأكاديميون يكتبون للعامة أو للرجل العادي. بل كتبوا لإبهار أقرانهم." 95 لكن مؤخرًا، مع التركيز على التفاعل الشعبي، صار الهدف هو الكتابة بطريقة أسهل فهمًا. لذا، في تدريب مهارات الدراسة، أوصي الطلبة بعرض مقالاتهم على شخص مُطلع في الرابعة عشرة من عمره. 96 بتلك الطريقة يصبح لا مكان للاختباء، وتصبح الحجّة "واضحة".

يقودنا هذا إلى كيفية خلق المعرفة واستخدامها.

## ما هذه المعرفة التي نتحدث عنها؟

لأن السرد القصصي هو الطابع العام لهذا الكتاب، من المفيد حين تجمع مصادر المعرفة (وتمررها) أن تفكر كمؤرّخ: أهى ذات صلة، مفيدة، ويمكن الاعتماد عليها؟ أميمكنك الوثوق بها؟ هناك خمس عوامل ستساعدك في اتخاذ القرار. 97

الأصل: من صاحب هذه المعرفة؟ أهى بحث قائم على الأدلة؟ أهى شهادة مباشرة؟ مَنْ جاء بها؟ وكيف جاء بها؟

المنظور: من أي وجهة نظر جاءت تلك المعرفة؟ كيف يدعم هذا المصدر المعلومات المناقضة من المصادر الأخرى؟

السياق: متى وأين وُجد هذا المصدر؟ ما الأحداث والشروط الهامة لخلق المعرفة؟

الجمهور: لمن صنعت تلك المعرفة؟

الحافز: لأي غرض صُنعت تلك المعرفة؟ ما الدافع من وراء تَمَيرها؟  
أهو الإعلام أم التأثير؟ ولم صُنعت بتلك الطريقة؟ مصالح من تخدم؟  
عبارة "المعرفة قوة" مزروعة في لا وعينا. يقدم عالمي النفس  
ويندي وريكس ستاينتون- روجرز سلسلة من الأسئلة لتحدي المعرفة  
والسلطة، بعضها مذكور أعلاه. أضفت أيضًا أسئلة الديمقراطية  
الضرورية الخمسة للسياسي توني بين، 98 لأقدم أربعة عوامل  
للاستكشاف:

السُّلطة: سلطة من صُنعت تلك المعرفة؟ ومن أين جاؤوا بالقوة  
أو السُّلطة لصنع تلك المعرفة؟ من يحاسب صنّاع تلك المعرفة؟ كيف  
يمكننا تفقّد أو تحدي تلك السُّلطة؟

التركيز: ما الذي تشمله تلك المعرفة وتركز عليه وما الذي تحذفه/  
تستثنيه/تحجبه؟

التأثير: ما الذي يحدث بسبب تلك المعرفة؟ من المستفيد منها  
ومن الخاسر؟

البدائل: ماذا سيحدث لو قبلنا بمعرفة مختلفة؟

تلك العوامل التسعة هي ترياق عصر ما بعد الحقيقة، كي  
نستطيع تقييم المعلومات حول الصحة والعافية بشكل يتجاوز  
جاذبيتها العاطفية.

## لكن، أتهم الثقة في مسائل العافية؟

قلة الثقة تبدو كاستراتيجية بقاء جيدة، لكن الأبحاث تُظهر أنها  
تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية والبدنية. يميل الأشخاص الذين ليست  
لديهم ثقة عامة في الآخرين إلى التشاؤم، وافتقاد الدعم الاجتماعي،  
ويكونون أقل رغبة في طلب العلاج الطبي متى احتاجوه. كذلك

يعيشون أقصر. على الجانب الآخر، يميل المرضى الأكثر اطلاعًا، الذين يتعاونون مع مقدمي الرعاية الصحية، للاستمتاع بصحة أفضل. التحالفات الفعالة واتخاذ القرار بطريقة مشتركة والثقة ترتبط بالمزيد من الرضا، وترجح احتمالية الالتزام بخطط العلاج، وتحسن نتائج المريض.<sup>99</sup> المعرفة تمكين.

## ملخص وتأملات

### في هذا الفصل:

- استكشفنا موضوعات الثقة، الحقيقة، ما بعد الحقيقة، والشفافية، بما في ذلك الأخبار المزيفة وتأثيرها المحتمل على الصحة والعافية.
- عاينا الفرق بين الرأي والمعرفة.
- فكرنا في إطار لتجاوز عقبات المعرفة وكيفية التحقق من مصادر المعلومات.

ما الأفكار التي التمعت في ذهنك بعد قراءة هذا الفصل، فيما يتعلق بكيفية جمع المعلومات واتخاذ القرارات بشأن مسائل الصحة والعافية؟

يستكشف الفصل التالي المزيد عن فكرة السرد القصصي وكيف نستخدمها لفهم العالم.

# عن السرد القصصي والفهم

## خمسون درجة من العافية

كل استفسار عادي بشأن الصحة والعافية هو دعوة لسرد قصة.

"كيف حالك اليوم؟"

"تمام. بخير، شكرًا. لا أشكو، وأنت؟"

"نعم، لا بأس. على المرء ألا يتعثر"، يضحك ويضيف "أعني يتذمر".

هذه قصة. قصيرة، لكنها مازالت قصة. لأن ما نحذفه لا يقل أهمية عما نذكره، وأحيانًا يزيد. في الثقافة البريطانية، حين يعطينا الأصدقاء ردودًا مقتضبة للأسئلة عن حالهم، نستفهم أكثر قليلًا. خصوصًا إذا شعرنا أنهم لا يخبروننا "القصة كاملة". قد نسأل "نعم، ولكن كيف حالك في قرارة نفسك؟" وهو سؤال غريب لكنه عميق، يذهب إلى صميم العافية النفسي: أن تكون بخير في قرارة نفسك.



فكّر للحظة في الحوار الافتتاحي. حتى بناء على هذا اللقاء القصير، يمكنك أن تنسج قصة لكل شخصية. لأننا، ككائنات مفكّرة "نصل النقاط"، ونقرأ ما بين السطور، وغملاً الفراغات. ماذا يحدث في رأيك إذا؟ أهما مشغولان بشكل لا يسمح بالدردشة؟ أم أنهما يتصرفان بتهذيب و"يؤدّيان الواجب" وحسب؟ أهما سعيدان؟ أهما بخير "في قرارة نفسيهما"؟ أم أن هناك شيء آخر أسفل التحضّر السطحي؟ وكيف تعرف ذلك؟

في هذا الفصل، نفكر فيما يطلق عليه عالم النفس ثيودور ساربن "الطبيعة القصصية للسلوك البشري" - علم النفس السردي. 1. يمثل هذا أساسًا إطار تقييم مقاربات العافية - من وجهة نظر علم النفس الأكاديمي لعلم النفس الشعبي، ووصولًا إلى "البديهيّات". نوّسع تعريفنا العملي للـ "ذات" والعافية بينما نستكشف سيكولوجيا "الفهم"، وكيف نتعامل مع المعتقدات والمعرفة والفهم. أيضًا، كيف لدرجات تجاربنا - سواء الشخصية أو الاجتماعية والسياسية - أن تلوّن حكايات عافيتنا؟

## قصص نحيا بها

من المغري أن نقلل من شأن السرد القصصي وننظر له كنوع من الترفيه المحض. إذا طلب منك ذكر اسم قاصّ عظيم، قد تقول ويليام شكسبير أو والت ديزني أو مايا أنجيلو أو ج. ك. رولينج. أو ربما بالنسبة لك ستكون الحكايات الخيالية الكلاسيكية للأخوين جريم أو هانز كريستيان أندرسن. تلك القوائم هي حكايات بحد ذاتها. تقول شيئًا عنّا. أعرف مثلاً أنه من غير المرجّح بالنسبة لي أن أستشهد بغزير الإنتاج اشتياق أحمد، ومن المرجّح أن تضم قائمتي كُتّابًا كانت

كتبهم جزءًا من سيرتي الذاتية، مثل أوسكار وايلد وجيمس بولدوين وأنطوان دي سانت إكزوبيري وجان كوكتو. من على قائمتك؟

السرد القصصي يتجاوز الروايات والحكايات الخيالية والترفيه بكثير؛ إنه صميم سيكولوجيتنا. تلخص الكاتبة ومدربة السرد ليزا كرون أهميته في سطرين، تقول: "كان السرد القصصي محوريًا في تطورنا - أكثر أهمية من الإبهامان المتقابلان. الإبهامان المتقابلان أتاحا لنا الإمساك بالأشياء؛ القصص أخبرتنا بأي شيء نملك".<sup>2</sup> كنا نحكي القصص من قبل أن نكتب ومن قبل أن نستطيع الكلام. من البداية، استخدمنا القصص في التخطيط وتطوير الأعراف الاجتماعية، وفي التواصل مع الآخرين. وما زلنا نفعل. الإفادات الحضارية الأولى عن نشأة الكون - علم الكونيات - ساعدت الناس على فهم الكون وموقعهم منه. وضعت بناءً للأدوار والوظائف والأساليب والعلاقات بين أفراد المجموعة ومن هم خارجها.<sup>3</sup> يقول الفيلسوف والمؤلف أ. ك. جرايلنج "الفلسفات التي تشدّ الخيال أبدًا لا تختفي كليًا".<sup>4</sup> ينطبق هذا بالتأكيد على النصوص اليهود-مسيحية، والتي تُرجع عالمة الآداب إيلين سكارى الفضل إليها في "رعاية الحضارة بدرجة لم يضاهاها أي نص لفظي منفرد آخر". تأثيرها، إلى اليوم، ملموس في علم النفس والطب النفسي والطب والقانون في الغرب.<sup>5</sup>

وفقًا لعالمة الآداب والشاعرة باربرا هاردي، جميعنا حكاؤون بالفطرة. ليل نهار، نصمم "حكاياتنا وسجلاتنا". وفقًا لباربرا، جميع نواحي عملية الفهم البشري تتم بصورة سردية. تؤكد "نحن نحلم بشكل سردي، نرى أحلام اليقظة بصورة سردية، نتذكر ونتوقع ونأمل وننقط ونؤمن ونشك ونخطط ونراجع وننتقد ونشيد وننم ونتعلم ونكره ونحب بصورة سردية".<sup>6</sup>

يقول المؤلف والشاعر مايكل روزن أن حكاياتنا هي عملات، لها أسرار وأهمية خاصة، "ننفقها" لئلا نضع أنفسنا في العالم. حتى في الأسئلة البسيطة عن الأحوال، بينما نتبادل الحكايات، نعلم ونكتشف أنماط مثل "حكايته/نا تحفز حكايتي".<sup>7</sup> ووفقاً لعالم النفس إيان باركر "الإفادات اليومية عن الأحداث والتجارب هي مصدر النظريات في علم النفس، ثم تتكاثف تلك النظريات عائدة من التخصصات العلمية، لتفسيرات الناس لأنفسهم وحياتهم".<sup>8</sup>

في علم النفس السرد، قصة حياتك ليست مجرد تتابع من الإفادات عن أحداث حياتك. لا تتعلق فقط بما حدث، بل بكيف تنسج منه قصة. في "ميم" meme كرتوني على الإنترنت، يقول الشخص الجالس خلف المكتب "حسناً، أخبرني عن نفسك قليلاً" ويجيب الشخص الآخر "أفضل ألا أفعل.. أنا بحاجة لهذه الوظيفة حقاً".<sup>9</sup> سيرتك الذاتية أقل من الحقائق وأكثر منها في الوقت نفسه. إنها تفصح عمّن تكون تخفيه معاً.<sup>10</sup> في مقابلات العمل أو المواعيد الغرامية الأولى، نسعى للتعبير عن جانبنا الأفضل - لأن "نبيع" أنفسنا. إنها "قصتنا التسويقية الخاصة" - "الرسالة الاستراتيجية" التي تشرح العلامة التجارية أو تعززها، وتجعل الماضي مفهومًا، وتحدد رؤيتنا للمستقبل. تؤثر تلك القصص في أفعالنا، مشاعرنا، واختياراتنا.<sup>11</sup> وفقاً لعالمي النفس دان ماك آدمز وإريكا مانتشاك، "قصص حياتنا لا تعكس شخصيتنا وحسب"، بل هي نفسها جزء مهم من شخصيتنا.<sup>12</sup>

الأهم هو أننا لا نحكي قصصنا منعزلة. إنها مقيدة بالسياقات. نحن غالباً ما نقتبس ونتقي من القوالب الثقافية الموجودة بالفعل، والتي نعدّلها لبنني قصتنا المستمرة عمّن نكون. لكننا حين نشارك قصصنا، تصبح عرضة "للتحليل النقدي" والقراءات البديلة. يجادل عالم الاجتماع مايكل ملكاي بأن "كل" تفاعل اجتماعي "وكل" منتج ثقافي "أو نص" يجب معاملته كمصدر أو فرصة لخلق معاني متعددة

وموضوعات أكثر".<sup>13</sup> يمكننا أن نرى ذلك في الجوانب الأكثر تطرفاً من "ثقافة السخط" أو call-out culture على الإنترنت،<sup>14</sup> حيث يمكن اقتطاع سطر واحد وأحياناً كلمات منفردة من سياقها لخلق موضوعات جديدة، وبينما تسود القصة الجديدة، يصبح السياق وملابسات التأليف الأصلية غير ذوي صلة،<sup>15</sup> وبذلك الطريقة، تمكن قرصنة قصصنا ومفهومنا عن ذاتنا، ولا مجال لافتراض حسن النية في أنظمة العالم الرقمي الثنائية. لكن لا قصة أو مقطع صوتي يمكنهم أن يكونوا نظيراً للحياة نفسها، وبدلاً من رد الفعل السريع "اكره أولاً، وفكر لاحقاً" علينا أن نأخذ الوقت للإصغاء. لأن "نقدنا" لقصص الآخرين غالباً ما يكشف عنا أكثر بكثير مما يكشف عن النصوص الأصلية.

## أنت تقولها سكيما<sup>(1)</sup>.. لئله الموضوع كله

في كتابها "مشاهدات: أحد عشرة تمشية مع عيون خبيرة" تأخذ باحثة علم النفس الإدراكي أليكساندرا هورويتز سلسلة من التمشيات، في نفس الطريق، مع مجموعة من الخبراء. يشمل مرافقيها عالم اجتماع، فنان، جيولوجي، طبيب، ومهندس صوت. مشت أيضاً مع كلب، ومع طفل.<sup>16</sup> رواياتهم مختلفة بشكل ملحوظ. ذكرت هورويتز أن غالبية رفاقها في المشي لاموا أنفسهم على "عدم الانتباه بشكل كافٍ".<sup>17</sup> يعرض الكتاب كيف أن نظرتنا للعالم يحكمها إحساسنا بالذات، وثقافتنا، وتجاربنا وخبراتنا ومواقفنا.

(1) المترجمة: الأصل schemata وتنطق أيضاً سكيما وسكيمايتا، وستجدها في بعض مواضع هذا النص "سكيما" مع حذف الألف الأخيرة للتخفيف مع الإضافة، ولئله الموضوع كله - let's call the whole thing off هي أغنية قديمة للمطربان الأمريكيان إيلا فيتجيرالد ولويس أرمسترونج. الأغنية عن حبيبين يقرران إنهاء علاقتهما لأنهما ينطقان الكلمات نفسها بطريقة مختلفة.

من غير الممكن أن نخزن كل وحدة بيانات تقع في طريقنا أو نعالجها من جديد. العديد من المواقف الروتينية لا تستدعي تحليلًا كاملاً، فقط استجابات تلقائية. لذا، ومن باب الاقتصاد الإدراكي cognitive economy، تستخدم عقولنا الباحثة عن الأنماط بنى أو مخططات (سكيمات) لتقليل العبء وتركيز انتباهنا على ما يهمنا أكثر. 18. السكيمات (ومفردها سكيما) هي قوالب جاهزة للأفكار والإجراءات الروتينية. يمكننا اعتبارها "تطبيقات مخيئة" 19، وهي متجذرة في ثقافتنا، نكتسبها منذ الولادة عبر التفاعلات الاجتماعية والتجارب والمشاهدات. تحمل تلك البنى الفكرية أفكارًا جاهزة عن أحد جوانب العالم، فتساعد في جعل تجربتنا في العالم "سلسة"، كما تفعل ملفات تعريف الارتباط (الكوكيز) في مواقع الويب. لدينا سكيما لصنع قدح من الشاي، وأخرى للذهاب لأحد المطاعم، وأخرى لقض حكايات ما قبل النوم، وواحدة للتعاطي مع أسئلة العافية والوصول لمعلومات موثوقة عنها.

لدينا سكيما لفئات المعلومات، ولهويّتنا (الذات)، وللآخرين، وللأدوار الاجتماعية، ولكيفية التصرف في المواقف المختلفة. وإذا، تحفّز أسئلة "كيف-حالك" سكيما معيّنة، بينما يحفّز الخروج لتناول الطعام سكيما أخرى. ستضمّ كل منهما خيارات للتفاعل من طراز "وجبة سريعة - أنا بخير شكرًا" أو "وجبة فاخرة من ثلاثة أطباق - لدي قصة كاملة من الأهوال لأخبرك بها". سكيماتنا تعزز مواقفنا كما تعزز مواقفنا سكيماتنا أيضًا - ما نحبه وما لا نحبه، قيمنا، وصورتنا الذاتية، 20. وأيضًا كما ذكرنا في الفصل الثاني، بمنّ أو بماذا نثق. ومعًا، توفر تلك السكيما أطرًا لتنظيم المعرفة، وتركيز انتباهنا، وفلتر إدراكنا الحسي، وتشكيل ذكرياتنا، وسد الفجوات بالقيم المبدئية الأقرب للصواب. تجعل تجاربنا أكثر سلاسة، وتتوقع الأحداث المرجحة.

تأخذ القرارات وتنظم السلوك، كما تدعم حسًا بالاستمرارية والنزاهة  
أو - حقيقتنا الشخصية. فما العيب إذا؟

رغم مميزاتها، تظل تلك الطريقة في تنظيم المعلومات عرضة  
للخطأ. فهي أولاً، تُعلي من شأن بعض البيانات بينما تقلل من أهمية  
بيانات أخرى، وتركز في غالبية الأحيان على البيانات التي تتماشى مع  
السكيما القائمة. هذا التركيز على الاتساقية يقود إلى مقاومة للتغيير،  
حتى مع وجود أدلة مناقضة. ثانيًا، حين يُسمح للمعلومات الجديدة  
بالدخول، يكون هناك ميل لتوحيدها، يعني هذا "أن تُستوعب لتناسب  
الأعراف الثقافية (والشخصية)، أن تُبسّط وتُهندس اجتماعيًا بالاتساق  
مع الطريقة التي يصادف أن تحيا بها المجموعة في ذلك الوقت".<sup>21</sup>  
ثالثًا، حال غياب المعلومات الكاملة، تضم سكيماطنا أفضل التخمينات  
أو القيم المبدئية لسد الفجوات. وإذا، فطريقتنا في معالجة المعلومات  
واسترجاعها هي عملية بناء (وإعادة بناء). تتجلى هذه الظاهرة  
في الأبحاث حول إفادات شهود العيان في قضايا المحاكم. تتأثر  
الذكريات المسترجعة بالقلق أو التوتر، والأسئلة الاستدراجية، وميلنا  
لسد الفجوات.<sup>22</sup> بطرق شتى، نحن جميعًا رواة لا يمكن الوثوق بهم  
لسرديات حياتنا، لديهم - عادة - ثقة مطلقة في القصص التي يحكونها  
لأنفسهم.

متى شاهدنا فيلمًا مأخوذًا عن قصة حقيقية، دومًا ما نجد تنويهاً  
يوضح أن بعض التفاصيل قد غُيّرت أو أُضيفت، أو أن الشخصيات  
مُعادّ تركيبها. أي شخص عرف قصة حياة فريدي ميركوري ثم شاهد  
فيلم السيرة الذاتية بوهميان رابسودي،<sup>23</sup> شعر على الأرجح ببعض  
من عدم الارتياح. أنا فعلت. خيارات مركوري الأساسية فيما يتعلق  
بصحته وعافيته، وحول الإفصاح عن تشخيصه بفيروس نقص المناعة  
البشري، غُيّرت لتناسب سردية جديدة. في أدب الاستمرارية بأثر رجعي  
(الريتكون اختصارًا)، هناك فكرة أن "التاريخ يتدفق أساسًا من

المستقبل إلى الماضي، أن المستقبل ليس مجرد نتاج للماضي "24. وهو أمر نفعله في قصص حياتنا. ذكرياتنا لا تعيد تشغيل التسجيلات؛ بل تُعيد بناء السرديات وتُحرّف كل ما لا يليق.

في "سرديتها الجديدة" المعاصرة، تم توفير يقظة الذهنية لتخدم النفس الغربية، كوسيلة للحدّ من التوتر. وبعد أن جُرّدت من سياقها الأخلاقي وتعاليمها البوذية، صارت نسختها العلمانية طريقة مفيدة لفردنة التوتر، بدلاً من التساؤل عن أسباب تفشّيه في المؤسسات.25. يقدّم بروفيسور الإدارة والمعلّم البوذي رونالد بورسر في كتابه "وجبة سريعة من اليقظة الذهنية" أو "McMindfulness" مراجعة لاذعة لليقظة الذهنية كروحانية رأسمالية - أفيونة جديدة للشعوب،27. مازالت "دخيلة" قليلاً، لكنها في النهاية، شيئاً يتحدّى العقلية الغربية، شوّه ليدعم الوضع القائم. في سياقها الأصلي في السيكلوجيا البوذية، تُعنى اليقظة الذهنية بالتحرر من التكيف الاجتماعي بشكل أكبر من التواءم معه.

يقول باحث علم النفس النقدي إيان باركر: "يحاول علم النفس - كمتخصص - جاهداً أن يسمو فوق الظروف المحلية الخاصة التي يطوّر فيها نظرياته، ويجمع منها "الحقائق" التي يُفترض أن تدعم تلك النظريات، لكنه دوّمًا متجذّر في ظروف المُشاركين في تلك العملية وسيرهم"28. تعتمد كيفية تعريفنا لعلم النفس على "من نحن" وأين نحن" وما الأغراض التي سنستخدم علم النفس فيها.

والآن، لنبني على التعريف العملي للذات من المقدمة.

نحن حيوانات اجتماعية. يمكننا حتى القول أننا "مجبولون" على التفاعل الاجتماعي.<sup>29</sup> سلوكنا، أفكارنا، اتجاهاتنا وحتى سماتنا الشخصية يشكلها شعورنا بالانتماء لمجموعة.<sup>30</sup> على سبيل المثال، لا يمكنك أن تكون خجولاً على جزيرة صحراوية لو لم يكن عليها سوى أنت وجوز الهند. بشكل عام، نحن لا نتعامل جيداً مع العزلة الاجتماعية<sup>31</sup>، وحتى ونحن بمفردنا، نتأثر بالحضور الضمني للآخرين.<sup>32</sup> وكما رأينا في بروتوكولات فيروس كوفيد 19، يصعب على كثير من الناس التعامل مع فكرة الانعزال اجتماعياً لأسبوعين، على كل من الصعيدين السيكولوجي العملي<sup>33</sup>

حين نركز على التواصل بين الناس، نجد أن السيكولوجيا الاجتماعية والبوذية متشابهتان. بيد أن البوذية تذهب لما هو أبعد، وتقول بأن الذات المستقلة مجرد ضلالة، وتطلع للسّم فوق الحدّ الفاصل بين "الأنا-الآخر".<sup>34</sup> يجادل عالم سيكولوجيا الاجتماع روي باومистер بأن "الكائنات المنفردة بالكاد تحتاج أو تمتلك ذاتاً"<sup>35</sup> ما الذي يعنيه هذا للعافية؟ كيف تكون "بخير في قرارة نفسك" إن لم تكن لك ذات؟ وبدون ذات، أستكون مُنعماً؟ أم زومبي بلا عقل؟

وفقاً لباومистер، فالذات هي واجهة، أو جسر، بين أجسادنا وعالمنا الاجتماعي. يجادل قائلاً "تبدأ الذات بالجسد المادي، بالتصرف والاختيار كوحدة واحدة، وكنقطة مرجعية متميزة عن الآخرين، تكتسب مضموناً ذا معنى بالمشاركة في النظام الاجتماعي"<sup>36</sup> أو للتبسيط:

الجسد ↔ الذات ↔ النظام الاجتماعي



بالنسبة لباوميستر، تساعدنا الفردانية selfhood على العمل في الأنظمة الاجتماعية والثقافية، التي تساعد، في ذات الوقت، على تحديد هويتنا. تضم تلك الأنظمة العائلة والمدرسة والنوادي والجماعات والمجتمعات المحلية، والمستشفيات والبلديات والشركات الكبرى والمدن والدول؛ ولما سبق تمكنا إضافة الوسائط، مثل الموارد الجديدة والترفيه والوسائط الاجتماعية. نحن نحكم على عافيتنا باستخدام مفهومنا الثابت نسبياً عن الذات، ومقارنته بمعايير الطبيعية (في أنظمتنا الاجتماعية). 37 أعراف الأنظمة المختلفة تمارس "تأثيرات" مختلف على الذات. نحن نستخدم القصص للحفاظ على "كيان كلي" متماسك، وللتعامل مع أوجه عدم الاتساق - حال علمنا بها. جزء من هذه القصص يتضمن كيف نقيم أنفسنا - تقدير الذات - وهو ما يختلف عادة باختلاف السياقات. 38 في ورش الإرشاد النفسي، اجعل عملائي يتبعون التغير في تقيّماتهم لثقتهم بأنفسهم، لتحديد السرديات المختلفة بدقة. بالنظر للأدوار والتفاعلات والمواقف ذات التقييمات المرتفعة (لثقتهم بأنفسهم)، يمكنهم رؤية ما قد يحتاجون "لاقتراضه" واستخدامه في الحالات الأقل تقيّمًا. 39 إنها طريقة لتقديم أفضل نسخة من نفسك.

## تأثير ال سيلفي

يمكننا أن نرى الرابط بين الذات والمجتمع والجسد فيما أسماه جراحوا التجميل "تأثير السيلفي". لا يبدو على شغفنا بالسيلفي 40 على وسائل التواصل الاجتماعي أيّة علامات تراجع. عالميًا، تلتقط 93 مليون واحدة يوميًا! لكن، أيّ غير هذا نظرنا لأنفسنا؟ حسنًا. في استطلاع رأي لجراحى التجميل، ذكر 42% منهم أن بعض مرضاهم أرادوا إجراء عمليات تجميل (تصغير) للأنف للظهور بمظهر أفضل في السيلفي، وهذا بسبب عدسات كاميرا المحمول ذات الزاوية العريضة. حين تلتقط صورة من مسافة قريبة جدًا من وجهك (30 سم) ستظهر

أنفك 30% أعرض. 41 الأمر يشبه النظر إلى انعكاسك في ظهر ملعقة! لكن بدلا من الجراحات، الحل موجود في المعلومات والمهارات. تعلّم أكثر عن الكاميرا خاصتك، تعلّم كيف تلتقط سيلفي أفضل، 42 أو انظر في مرآة وحسب. السيلفي تشبه سكيما ذاتية مشوّهة - الأمر كله محض زوايا وألعيب بالضوء والفلاتر الرقمية، ومحاولات لـ"مواكبة الحشود" يمكنها أن تثير شكوكنا في أدلة حواسنا، وفيمن نكون.

## من أنا

### عشرون سؤالاً

في اللعبة الشهيرة "20 سؤالاً" يختار أحد الأشخاص غرضاً، ويتعيّن على اللاعبين تعريفه. لفعل ذلك، عليهم أن يطرحوا سلسلة من الأسئلة ذات النهايات المحددة - تجاب بـ "نعم" أو "لا" أو "ربما". ألهمت هذه اللعبة العديد من اختبارات الإنترنت (وأسئلة كتب التنمية البشرية). أخذت أحد تلك الاختبارات، "هل نستطيع أن نخمّن من أنت في 20 سؤالاً فقط؟" أجبت بأمانة. وتبيّن أنني شقراء في الثلاثين من عمرها بعينين رماديتين. لديّ وظيفة رائعة لكنني لا أقدرها، ولكنني أقدر شريك حياتي. مع ذلك فأنا قلقة حيال إنجاب طفلي الثالث. 43 مدهش! لكن، يمكن لتلك المقاطع التوضيحية القصيرة أن تصف شخص ما؟

طوّر عالمي الاجتماع مانفورد كون وتوماس مكبارتلاند اختبار العشرين جملة 44 (TST) لتقييم افتراضاتنا عن الذات ومواقفنا منها. في الاختبار، يُطلب من الناس كتابة 20 إجابة عن سؤال "من أنا"، كل منها في صورة جملة تبدأ بـ "أنا..". يمكن لتلك الجمل أن تكون أوصافاً جسمانية أو اهتمامات أو طموحات أو قيم أو انتماءات أو أدوار اجتماعية، أو تقييمات للذات.

لتعطي تصوّرًا دقيقًا عمّن تكون، ما هي عبارات "أنا.." الخاصة بك؟

العافية: العوامل المحددة بالنسبة لك

يسأل مكتب الإحصاءات الوطنية ONS أربعة أسئلة لفهم العافية الشخصية، 45 تُقيّم على مقياس من 11 نقطة. ترتبط الأسئلة بالرضا عن الحياة، والشعور بالقيمة فيما نفعله في حياتنا، والسعادة، والتوتر. يعطي المشاركون تقييمًا عامًا من 0 إلى 10 للإجابة عن كل سؤال، حيث يعني 0 "كلًا، على الإطلاق" و10 "تمامًا".

1. إلى أي مدى تشعر بالرضا عن حياتك هذه الأيام؟
2. إلى أي مدى تشعر بأن ما تفعله في حياتك ذو قيمة؟
3. كم كنت سعيدًا أمس؟
4. كم كنت قلقًا أمس؟

كيف ستجيب؟ هل تلتقط تلك الإجابات مفهومك عن العافية؟ ما العوامل التي تؤثر في تقييماتك؟ ما الذي ساهم في سعادتك وقلقك؟ هل مسّت تلك الأسئلة المنفردة شيئًا ذا معنى؟ كيف نتأكد من أن الجميع يجيبون وفقًا للتعاريف ذاتها عن السعادة والقلق؟ هل هذه الأسئلة البسيطة هي دعوة لسرد قصة، أم تحلّ محلّ قصصنا؟

في تحليله، يأخذ مكتب الإحصاءات في الاعتبار مجموعة من العوامل الحياتية التي تؤثر على عافيتنا، (أو نظيرها المحدود للعافية). تشمل تلك المؤثرات علاقاتنا، صحتنا، حالتنا الوظيفية، أوقات الراحة، مكان عيش الناس (البيئة والمجتمع المحليّين)، والأوضاع المالية الشخصية. وتتسع الدائرة لتشمل الحالة الاقتصادية والسلطوية (خصوصًا الثقة في الحكومات). أخيرًا، لدينا تأثير المسائل البيئية مثل التغير المناخي. لا يوجد ترتيب محدد لمدى تأثير تلك العوامل على العافية الفردية، وجميع العناصر السابقة يصبغها السن، والنوع، والإثنية. 46 ما الذي

سَتُضْمَنُهُ؟ ماذا عن الجنسية؟ ماذا سيحدث لو خرجت تجربتك الحياتية عن حدود المربعات الصغيرة المحددة على استبيانات الرأي؟ جميع تلك العوامل تتقاطع وتتفاعل معًا. قصصنا أكبر من مجموع أجزائها، وأكثر تدرجًا مما يمكن لمصفوفة إحصائية تمثيله. بالنسبة لبعضنا، تصبغ الوحدات الأساسية للهوية كل جانب في الحياة. للبعض الآخر، ترمى العوامل الكبرى ظلًا طويلاً على العوامل الصغرى، وهناك آخرون يريدون تجاوز اليوم بأفضل ما يمكن وحسب.

أي جوانب الحياة تقف في طريق عافيتك، أو في طريق كونك "أنت" وكونك "بخير"؟ وما الذي يحقق لك أقصى درجات العافية؟

## تاريخ موجز للاستيقاظ

أن تستيقظ فوق وجه الأرض

في عالم الميم التحفيزي الفارغ (motivational memes)، تُعلن المقولة المأثورة المستهلكة أنه "إذا استيقظت فوق وجه الأرض، فهو يوم جيّد". مؤخرًا، وجد مبدأ الـ "إيكيجاي" الياباني طريقه إلى رفوف كتب التنمية البشرية. تُترجم الكلمة إلى "الشيء الذي تحيا من أجله" أو "ما يجعلك تستيقظ كل صباح"<sup>47</sup>. ثم تأتي سياسة التقشّف ومغازلتها "لروح الفريق" ما بعد الانهيار الاقتصادي عام 2008، ونغمة "كلّنا في هذا معًا". في الحاليتين، يُخفي افتراض التشابه أوجه التفاوت؛ بعضنا أكثر شقاء من الآخرين. البعض لديهم "نِعم أقل" ليحصولها. حين ننظر إلى تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة من العام 1948، فإنها "حالة من اكتمال العافية البدنية والعقلية والاجتماعية".

يحذّر الباحث والطبيب الممارس د. ديفد ميسيلبروك من كون تعريف منظمة الصحة العالمية يوتوبيّ ويتعارض مع "كفاح الناس الحقيقيين في عالم غير مثالي"<sup>48</sup>. يضيف جزء من الإعلان العالمي

لحقوق الإنسان عام 1948 "الحق في مستوى معيشي لائق يضمن الصحة والعافية". لكن ما هو "اللائق"؟ ومن الذي يعرفه؟<sup>49</sup>

تؤكد عالمة الاجتماع الأستاذة كلير بامبرا وزملائها على أنه غالبًا ما يكون هناك "نقص في الجدل العام حول الطرق التي تؤثر بها السياسة والسلطة والأيدولوجية على صحة الناس"<sup>50</sup>. يجادلون بأن الصحة مسألة سياسية "لأن، شأن أي مورد أو سلعة أخرى في النظام الاقتصادي النيوليبرالي القائم على الأسواق الحرة، بعض المجموعات الاجتماعية لديها منها أكثر مما لدى الآخرين"، وبالتالي، لا يمكن التعامل مع هذا الظلم الاجتماعي إلا بتدخل سياسي.

### حكاية خيالية عن المال

لم يروّج للتقشف على أنه إيديولوجية سياسية، بل "شرّ لا بد منه"<sup>51</sup>. وُصف أيضًا بأنه "حكاية خيالية عن المال" - لكن من دون "شجرة مال سحرية"<sup>52</sup>. لكن مهما نسجنا من حكايات، فالاقتطاعات تؤذي الفئات الأكثر هشاشة في المجتمع.<sup>53</sup> بالتوازي مع خفض الإنفاق عام 2010، بدأت حكومة المملكة المتحدة تجمع المعلومات عن السعادة والعافية. جزء من المنطق في ذلك كان أنه لا يمكن لمؤشر اقتصادي واحد (إجمالي الناتج القومي) أن يلخص الوضع الصحي للأمة،<sup>54</sup> وأن البيانات الجديدة سوف تُستخدم لوضع السياسات.<sup>55</sup> لكن بالنسبة للبعض، بدا الأمر أقرب لتجربة في الهندسة الاجتماعية، دون نهاية سعيدة. جادل لين مَكلِسكي عضو اتحاد التجار البريطانيين بأن البيانات ستستخدم لادّعاء أنه بالرغم من "ارتفاع معدلات البطالة والحجز على المنازل، واستطالة قوائم الانتظار في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، والتعليم الباهظ، أهل هذا البلد أكثر سعادة"<sup>56</sup>.

في كتابهما The Spirit Level - "ميزان الاستواء" الصادر عام 2009، قارن عالما الوبائيات الاجتماعية، البروفيسور ريتشارد ج. ويلكنسون وكيث بيكيت، مؤشرات الصحة في 23 دولة وولاية من الولايات المتحدة الأمريكية. أظهرت نتائجهما أن المشكلات الاجتماعية، والصحة والعافية، أسوأ حالاً في البلاد الأقل مساواة، غنيةً كانت أم فقيرة. البلاد الأقل تفاوتاً في الأجور، كالبلدان الاسكندنافية واليابان، تفعل الأفضل لمواطنيها. البلدان الأكثر تفاوتاً، كالولايات المتحدة والمملكة المتحدة، تفعل الأسوأ. ويستنتجان من ذلك أن انعدام المساواة يقوّض الثقة ويزيد التوتر والمرض. 57

عام 2011، راجع تقرير مؤسسة جوزيف راونتري في المملكة المتحدة الأبحاث حول تفاوت الدخل، بما في ذلك نتائج ويلكنسون وبيكيت. انتهت كاتبة التقرير، كارين رولينج، أستاذة السياسات الاجتماعية، إلى أن المؤلفات المتاحة تظهر اتفاقاً عاماً حول العلاقة بين انعدام المساواة في الدخل والمشكلات الصحية/الاجتماعية. انتهى تقرير لاحق للمؤسسة عام 2015 إلى أن غالبية المجموعات الإثنية كان أداؤها الاقتصادي أسوأ أثناء الكساد، لكن تقارير عدة لم تكن دقيقة جداً في تقييمها لفترات التقشف.

عام 2017، ربط تقرير قدّمه أكاديميون في كلية لندن الجامعية بين خفض الإنفاق بين عامي 2010 و2014 وزيادة قدرها 45,000 شخصاً في تعداد الوفيات، مقارنة بتوجهات ما قبل 2010. أغلب الوفيات كانت بين أشخاص فوق الستين في دور رعاية. عام 2019، أظهر تقرير آخر من معهد أبحاث السياسات العامة اتجاهاً لانخفاض الوفيات التي يمكن تلافيها في الفترة بين 1990 و2012. لكن، مع ركود السياسة العامة بسبب تخفيضات الإنفاق المرتبطة بالتقشف، تباطأ الانخفاض. يشير التقرير إلى أنه، لو ظل على معدّله الأصلي، لانخفض عدد الوفيات بمقدار 130,000 حالة بين 2012 و2017. ورغم أننا في

الحالتين لا نستطيع الاستدلال من ذلك على وجود علاقة سببية، إلا أن الأدلة على وجود رابط بين التقشف والوفيات التي يمكن تلافيها تبدو مقنعة.60 أيضًا، في عام 2018 في المملكة المتحدة، نجد أن زيادة متوسط العمر المتوقع "توقفت للمرة الأولى".61

التقييم الأكثر إدانة لتأثيرات التقشف جاء عام 2018 من مُقرّر الأمم المتحدة ملف الفقر المدقع وحقوق الإنسان، البروفيسور فيليب أليستون. انتهى تقريره إلى أن الفقر في المملكة المتحدة راجع إلى "خيارات متعمدة في السياسات، اتُخذت رغم وجود العديد من البدائل الأخرى". ذكر أليستون أن معايير العافية انخفضت بشكل ملحوظ في فترة زمنية لافته القصر، إذ يعيش خُمس السكان في فقر. ويجادل أن حكومات متعاقبة استمرت - في حالة من الإنكار - في تطبيق سياسات التقشف "بلا هوادة وبرغم التبعات الاجتماعية المأساوية". الأكثر من ذلك أنه وصف وزارة العمل والمعاشات بأنها "نسخة رقمية مهذبة من المنشآت الإصلاحية في القرن التاسع عشر، التي اشتهرت بفضل تشارلز ديكنز".62 ورغم أن بإمكاننا المجادلة أن الأوقات العصيبة تستدعي تدابيرًا عسيرة، إلا أنه في ورقة بحثية عام 2009، جادل أساتذة الاقتصاد روبرت تشيرنوماس وإيان هيدسون أن الهدف الرئيسي للسياسات الاقتصادية المحافظة هو دومًا "تحقيق الحد الأقصى من تراكم الثروات، مع توزيع ما يرتبط بذلك من مخاطر وتكلفة على المجتمع".63 وبتعزيزها بخرافة "الانسياب الاقتصادي"، تتسع الفجوة بين الأغنياء والفقراء. استجابة المملكة المتحدة لكوفيد-19 كانت موجة إنفاق لحماية الاقتصاد. ومن الواضح أن اقتطاعات التمويل الحكومي تركت المملكة المتحدة واهنة وغير مستعدة للجائحة.64 ومع ذلك، فقد حذر "كبير مهندسي" التقشف، وزير المالية السابق، من الحاجة لجولة جديدة من "شد الحزام" للتعامل مع الأضرار المادية.65

لكن ما هو أكثر من الظلم الاقتصادي، بحسب ما انتهت إليه  
مُقررة خاصة أخرى تابعة للأمم المتحدة، البروفيسورة تينداي أتشيوم،  
هو أن تدابير التقشّف رسّخت العنصرية وراكمت مشاعر الزينوفوبيا  
(كراهية الأجانب) في المملكة المتحدة. جادلت أتشيوم بأن "عوامل  
العرق والإثنية والدين والجندر والإعاقة البدنية كلّها استمرت في  
تحديد فرص الناس في المملكة المتحدة في الحياة والعافية بطرق غير  
مقبولة، وفي عديد من الحالات، غير قانونية".66

## المساواة العظمى؟

أثناء الجائحة، ظهرت سردية "المساواة العظمى"، واعتضت مذيعة  
البي بي سي الإخبارية إيميلي مايتليس عليها.67 في مقدمة تقرير  
يستكشف التأثيرات الاقتصادية لكوفيد-19- في برنامج "نيوز نايت"،  
انطلقت مايتليس في حديث قَسَم الرأي العام، إذ امتدحها البعض،  
واتهمها آخرون بالتعبير عن آرائها الشخصية، والإضرار بحيادية القناة  
بعدم الإعلان عن أن ذلك رأيها الشخصي. بدأت حديثها قائلة "بدت  
اللغة المحيطة بكوفيد-19- مبتذلة ومضللة في بعض الأحيان. أنت  
لا تنجو من المرض بالجلد وقوة الشخصية، والمرض ليس المساواة  
الكبرى". جادلت مايتليس بأن تبعات المرض مختلفة للغاية بين  
الفقراء والأغنياء. وأن أكثر من يتأثر، والأكثر تعرّضاً للفيروس، هم الأقل  
دخلًا في القوة العاملة، مثل الطواقم الطبية، والعاملين في دور الرعاية،  
وسائقي الحافلات، وموظفي المتاجر. وأنهت حديثها قائلة "تحذر  
منظمة التجارة العالمية من أن الجائحة يمكن أن تثير أعظم كساد  
اقتصادي في حياتنا، ونحن نسأل، أي نوع من التسويات الاجتماعية  
يجب تنفيذه، لمنع انعدام المساواة الصارخ هذا من التفاقم".

أظهرت الأبحاث الأولية التي أجريت على أولي الحالات الحرجة  
لكوفيد - 19 في المستشفيات البريطانية، أن السود والآسيويين كانوا



أكثر عرضة للإصابات البالغة من الفيروس مقارنة بالبيض. وجد المركز القومي لمراقبة وأبحاث الرعاية المُرَكَّزة أن 35% مما يقرب من 2000 مريض كانوا من السود والآسيويين والأقليات الإثنية، أي ما يقارب ثلاثة أضعاف نسبتهم في تعداد المملكة المتحدة ككل. النمط متشابه في الولايات المتحدة. 68 يشير أحد التفسيرات الرئيسية إلى وجود تقاطع بين المرض ومسألة الفقر. الناس في الظروف المعيشية الأفقر أو الأكثر اكتظاظًا ليست لديهم رفاهية التباعد الاجتماعي.

في المملكة المتحدة، كانت حالات الوفاة العشر الأولى من الأطباء من السود والآسيويين والأقليات الإثنية، وهو ما دفع رئيس الجمعية الطبية البريطانية للإلحاح على الحكومة في التحقيق في أسباب كون تلك الفئات هي الأكثر عرضة للخطر. 69 كل هذا وسط انتقادات الفشل في توصيل معدات الوقاية الشخصية (م.و.ش) للعاملين بالخطوط الأمامية من الطواقم الطبية. سجّل برنامج البي بي سي الاستقصائي أنه في جهودها للوصول للمليون وحدة (م.و.ش)، أحصت الحكومة القفازات بالفرد، لا بالزوج، لتضخيم الأرقام. 70 لكن صحيفة نظريات المؤامرة اليمينية، الدايلي ميل، سألت بدلاً من ذلك "كيف اخترق اليسار برنامج بي بي سي الرائد؟" 71

ثم خطوة إلى اليمين..

لمعينة التوابع السياسية الكارثية للأزمة الاقتصادية، حلل الباحثون أكثر من 800 عملية انتخابات عامة. نظرت عينتهم المختارة على 20 "اقتصادًا متطورًا" بين 1870 و2014. ووجدوا، أنه في مثل تلك الأوقات اللايقينية، يصبح الخطاب اليميني أكثر جاذبية للناخبين. في المتوسط، تزداد حصة الأحزاب اليمينية المتطرفة من الأصوات الانتخابية بنسبة 72.30% يفسّر هذا التوجّه نتيجة بريكست في المملكة المتحدة، وانتخاب دونالد ترامب في الولايات المتحدة، مع

تحول ملحوظ للانعرالية والشعبوية والإثنوقومية. تزامنت بريكت مع ارتفاع مفاجئ في جرائم العنف، والخطاب المعادي للمهاجرين، والتمييز العرقي والإثني والديني. 74 تسببت الاستجابة لأزمة كوفيد - 19 في تعليق الحريات المدنية كما حدث في المجر، وتنحية الأعراف الديمقراطية. 75

## عن أن تكون "متيقظًا" ومحنة الامتياز

فيلم Pleasantville هو قصة مبهرة بصريا عن الصحة السياسية، والاجتماعية، والجنسية. في الفيلم، ينتقل مراهقان إلى عالم الأبيض والأسود في مسلسل تليفزيوني في الخمسينات، يدور في بلدة في الغرب الأوسط من الولايات المتحدة. 76 تساعد موضوعات الفيلم على معاناة أفكار "الصحة"، وما يواجهها من مقاومة. مصطلح "صاحي - woke" هو مصطلح من العامية الأفروأمريكية، بمعنى يقظ، يستخدم ليعني أن تكون "واعيًا ومنتبهًا بشكل فاعل إلى الحقائق والمسائل الهامة (وبخاصة مسائل العنصرية والعدالة الاجتماعية)". 77 وينسب نداء "ابق صاحيًا" للمطربة وكاتبة الأغاني إيريكاه بادو في أغنياتها لعام 2008 "سيدي المعلم - master teacher". ومع نمو شعبية "يقظ"، صارت تعني "شخص مطلع، يطرح الأسئلة، ويعلم نفسه بنفسه". 78 لكنه صار أيضًا مصطلح عامي للمراهقين وهاشاجات وسائل التواصل الاجتماعي، فظهر هاشاج #woke. انتقدت الساسة استخدام "يقظ" اعتبارًا. جادلت لاكيشيا مايرز قائلة "ليست المسألة أن تكون "يقظ" حين يكون هذا مريحًا وحسب، بل أن تظل يقظ حين يكون ذلك هو الخيار الأصعب، أو حتى الأخطر. أن تكون "يقظًا" أكثر من مجرد هاشاج". 79 واعترض باراك أوباما على فكرة أن يكون لثقافة السخط على مواقع التواصل الاجتماعي أية علاقة بالناشطة الاجتماعية social activism. 80

وكمصطلح "الصوابية السياسية"، يُستخدم "يقظ" كمصطلح تحقيري بين المحسوبين على يمين الطيف السياسي، ممن يزعمون أن مصطلح "يقظ" يرمز للدعاء، أو التلويح بالفضيلة، وكذلك بين مجموعة الرجال البيض ميسوري الحال من الطبقة المتوسطة، الذين يرون في أية منافسة للحصول على بعض الامتيازات عنصرية ضدهم. 81 يحدث هذا التطور الذي أُطلق عليه "محنة ذوي الامتيازات" حين ينظر "المستفيدون من الأوضاع القديمة لأنفسهم بوصفهم ضحايا التغيير". يلتقط فيلم Pleasantville تلك الفكرة في مشهد عودة رب البيت للمنزل من عمله ليجد نظامًا جديدًا، لا زوجة ولا أبناء ولا ترحاب، ويلخصها في سؤاله الحزين "أين عشائي؟" 82.

يصف مخرج الفيلم جاري روس السردية المحركة للأحداث بأن "القمع الشخصي يؤدي إلى قمع سياسي أكبر". ويضيف "حين نخاف من أشياء بعينها في أنفسنا، أو نخاف التغيير، نُسقط تلك المخاوف على الآخرين". 83 في لعبة ذات محصلة صفرية، في الأنظمة محدودة الموارد "حين تكون معتادًا على الامتيازات، ستخلق المساواة شعورًا بالقمع". 84.

ربما فتحت جائحة كوفيد - 19 الطريق أمام أسئلة ونقاشات أفضل حول الامتياز، واللامساواة، والعافية. على مقياس إدلمان للثقة، اتفق 56% من المستطلع رأيهم على أن الرأسمالية تضر أكثر مما تفيد، واتفق 78% على أن النخبة تزداد ثراء بينما يكافح الناس العاديون لدفع فواتيرهم. 85 كانت أيديولوجية التقشف تعني أن على العديد من الناس أن يجربوا حظهم، 86 وتفاقم هذا خلال الجائحة حيث تولى عن الكثيرين الذين يعملون في "اقتصاد العمل المستقل" (1) gig

(1) المترجمة: "سبوبة" كلمة مصرية، وهي مُصَغَّر "سبب" للرزق أو العيش، تستخدم لوصف وظيفة مؤقتة لأداء مهمة واحدة مقابل مبلغ قليل.

87.economy هناك طريق يتجاوز عقيدة "نحن - هم"، طريق لا يمر بالأعيب "الهجوم والدفاع". في جلسته الأخيرة لاستجواب رئيس الوزراء، دعا رئيس حزب العمال جيريمي كوربين لإجراءات جريئة وحاسمة وجماعية، وجادل بأن انتشار كوفيد - 19 ذكرنا أننا لسنا "جزراً منعزلة"88، "الأقل حصانة في المجتمع يجعلوننا جميعاً أقل حصانة"، وأن "إجراءات حماية الأقل استقراراً والأقل حصانة تصب في صالح الصحة العامة والعدالة الاجتماعية أيضاً". وهو جدل انعكس في إجراءات المجتمعات الطبية والعلمية. أظهر لنا كوفيد - 19 أن عافيتنا معتمدة على عافية بعضنا محلياً وقومياً وعالمياً.89

## عودة للتقاطعية

صكّت مناصرة الحقوق المدنية وأستاذة المحاماة كيمبرلي كرينشو مصطلح "التقاطعية" عام 1989 90 لوصف الطريقة التي تتقاطع بها الهويات الاجتماعية للناس وتتداخل، كالعرق والجنس والجندر والطبقة والجنسانية والقدرة البدنية.91 حين طُلب منها وضع تعريف للمصطلح بعد 30 سنة، قالت كريشنو "هذه الأيام أبدأ بما لا يُمثله المصطلح، لأنه قد تعرّض لبعض التحريف. التقاطعية ليست صورة أقوى من سياسات الهوية، وليست آلية لتحويل الرجال البيض إلى منبوذين جدد". ثم تشرح "إنها باختصار عدسة، منشور نرى من خلاله كيف تعمل مختلف صور انعدام المساواة معاً وتزيد بعضها تفاقماً"92. في كتابها "كراسة تدريبات الجندر"، تحدد كايت بورنستاين سلسلة من الثنائيات: رجل/امرأة، أسود/أبيض، مغاير/مثلي، غني/فقير، وهكذا.93 نصف تلك الثنائيات يتمتع بامتيازات أكثر من الآخر لأنه يحظى بتفوق اجتماعي. تقول كريشنو "تدور التقاطعية ببساطة حول كيف لجوانب معينة مما أنت عليه أن تزيد من فرص وصولك للأشياء الجيدة، أو تعرضك لمزيد من الأشياء السيئة في الحياة".94

أحيانًا، لا يكون الظلم مخططًا له، بل نتاجًا ثانويًا للسيئاريوهات والسكيمات والقوالب النمطية التي نستخدمها لتبسيط العالم. لنأخذ علاج أمراض القلب والأوعية الدموية على سبيل المثال. رغم أن وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية في النساء أعلى منها في الرجال، إلا أن الرجال يرجح موتهم في سن مبكرة. يعطي هذا انطباعًا بأنه مرض رجالي. لذا، تُطوّر نماذج علاج أمراض القلب والأوعية الدموية باستخدام المرضى الرجال، وبالتالي، لا تتلقى النساء اللاتي تظهر عليهن الأعراض نفسها ذات التشخيص والعلاج الذي يتلقاه الرجال. من المرجح أن يحظى الرجال بمزيد من الفحوصات والعلاجات الوقائية. وفوق ذلك، هناك أيضًا انحياز إثني، يشكّل، في الولايات المتحدة، خطرًا مضاعفًا على النساء الأمريكيات من أصل إفريقي، اللاتي يرجح جدًا إغفال ما يظهر عليهن من أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية. 95

تجادل كرينشو: "التعامل ليس فقط مع الإقصاء غير العادل، بل أيضًا، وبصراحة، مع التضمين غير المستحق، هو جزء من لعبة المساواة. علينا أن نفتح للنظر في كل الطرق التي تجعل أنظمتنا تعيد إنتاج انعدام المساواة، يشمل ذلك الامتيازات كما يشمل الأذى". إنها صحوّة. وكطريقة للماضي قدمًا، فـ"استجواب النفس" بداية جيدة. إذا كنت ترى في الظلم مشكلة "هم" أو مشكلة "الآخر سيء الحظ" فهذه مشكلة. 96 كان اغتيال جورج فلويد المأساوي في 25 مايو 2020 محفزًا لتظاهرات "حياة السود مهمة black lives matter" حول العالم، والرد بأن "كل حياة مهمة" ليس حلًا مستنيرًا، بل إنكار فادح يخاطب أعماق المشكلة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

قصص تحيا بها

قصصنا عمّن نكون ومكاننا مما حولنا محورية لعافيتنا. لدينا تشكيلة واسعة من المواد لنختار منها، والعديد من الحيل والأعياب خفة اليد الإدراكية لصنع معلومات تصلح لسردية متماسكة. وكما يجادل الطبيب النفسي السريري ستيفن برييه، قصصنا "لها تأثير لا يرحم على أفعالنا ومشاعرنا واختياراتنا، كما لو كانت مجالاً مغناطيسيًا يجذب برادة الحديد المتناثرة ويرتبها في خطوط تأثيره غير المرئية". قصصنا إذا ترتبنا بقدر ما نرتبها.

في كتابها اثنى عشرة خطوة لحياة من التعاطف، تحدد كارين أرمسترونج مؤرخة الأديان المقارنة، برنامجًا لليقظة الشخصية. يشمل البرنامج العديد من الموضوعات من هذا الفصل ومن سابقه. يستحق كتابها القراءة. فهو يشجعنا على أن نقرأ ونتعلم المزيد عن التعاطف، وأن ننظر لعالمنا، ونبدأ بالعطف على أنفسنا. يدعونا الكتاب أيضًا لطرح أسئلة أفضل، ومحاولة فهم سرديات بعضنا، حتى سرديات أعدائنا. خلال الكتاب، نجد القاعدة الذهبية "لا تعامل الآخرين بطريقة لا تحب أن يعاملونك بها" أو في صورتها الإيجابية "عامل الآخرين كما تتمنى أن تُعامل" ويقود هذا إلى سؤال شديد العمق "أيمكننا حقًا أن نعتبرها عافية، إذا كانت على حساب شخص آخر؟"

## ملخص وتأملات

### في هذا الفصل:

- استكشفنا فكرة أننا جميعًا أخصائيون نفسيون يسردون القصص، ورواة، ومعلقون، نحاول فهم العالم باستخدام مفهوم الذات كجسر.

- نظرنا في دور الإدراك والسكيمات في ترتيب العالم وتشويهه.

- فحسنا فكرة الصحو لأوجه الظلم البنيوي، وكيف تقود الأسئلة الأفضل لقصص أفضل لنا جميعًا.

طلب منك التدبر في الكثير من الأشياء في هذا الفصل بالفعل، لذا، سأسأل فقط "أي شيء آخر؟"

في الفصل التالي نستكشف تعريف "الوضع الطبيعي" وننظر على الآفة الرئيسية للمجتمع الحديث - الضغط العصبي - وكيفية التعامل معه.

# الضغط العصبي والمواجهة

## عن أن تكون بخير في نفسك

### لا عودة؟

على أحد أسوار مدينة هونج كونج، وأثناء جائحة فيروس كوفيد 19، ظهرت جدارية (جرافيتي) تقول "لا يمكننا العودة إلى الطبيعي، لأن ما كان طبيعيًا بالنسبة لنا هو تحديدًا المشكلة".

الاحتراق النفسي بسبب الإفراط في العمل مشكلة عالمية. مع ذلك، غالبًا ما تُطبّق القوانين - إن وجدت - على المخاطر المهنية البدنية، لا النفسية.<sup>1</sup> عام 2019 وجد استطلاع رأي عن الضغوط المرتبطة بالعمل نشرته إدارة الصحة والسلامة، أن 602,000 عامل في المملكة المتحدة يعانون من القلق والاكتئاب. وهو ما نتج عنه ضياع 12.8 مليون يوم عمل. كانت الأسباب الرئيسية المذكورة - والتي ظلت ثابتة مع



الوقت - هي عبء العمل، ونقص الدعم، والتعامل مع التغيير.<sup>2</sup> في الولايات المتحدة، يكبد الضغط الناجم عن التفرقة العنصرية والفقر اقتصاد الولايات المتحدة حوالي 300 مليار دولار سنوياً، بين الحوادث، والتغيب عن العمل، و تدوير العمالة، وانخفاض الإنتاجية، والتكاليف الطبية والقانونية والتأمينية.<sup>3</sup>

حين تعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من اكتمال العافية البدنية والعقلية والاجتماعية"، يصبح أي انحراف عن الكمال "غير طبيعي"، وبالتالي يجب إصلاحه. لكن، أشعر أي منا، أبداً، بأنه "بخير في قرارة نفسه" بشكل كامل؟<sup>4</sup> كيفما ستبدو النسخة الجديدة من الطبيعي، يمكننا البدء فيها بفحص القديمة، وجزء من ذلك هو أن نسأل، هل الضغط العصبي أمر سيء دوماً؟

في هذا الفصل، ننظر في سؤال "ما هو الطبيعي؟" ونستكشف التوتر بين البقاء والنمو، وننظر في نماذج مختلفة لتعريف الضغط العصبي والتعامل معه.

## ما هي العافية الطبيعية؟

مسألة تأقلم؟

"الطبيعي" ليس سهل التعريف. لا نناقشه إلى أن ينتهك سلوكنا أو سلوك الآخرين القواعد غير المعلنة؛ ومع ذلك، فالطبيعية فكرة محورية أخرى لعافيتنا.

في قصيدته "المواطن المجهول"، التي ألّفت عام 1939، يعطينا الشاعر وهـ. يودن مريثة من بيروقراطي حكومي عن مواطن نموذجي.<sup>5</sup> تأتي القصيدة في صورة تقرير دستوبي (مشوه) جُمع من مصادر بياناتية في دولة شمولية تجسسية من الدرجة الأولى. تنتهي القصيدة بالأبيات:

أكان حرًا؟ أكان سعيدًا؟ السؤال سخيف

لو كان هناك أي خلل، لسمعنا به قطعًا

طوال القصيدة، يمسّ أودن واحدًا من المعايير الأساسية للطبيعية النفسية، لكن، الأساس في كل هذا، هو أنه بناء على حياة غير مميزة، عذ الرجل قديمًا بناءً على امتثاله وإذعانه وإمكانية توقعه، فصارت أسئلة الحرية والسعادة غير ذات معنى. يجادل الطبيب النفسي روبرت ليندر في نقده لعلم النفس والعلاج النفسي بأنهما أداتان للتأقلم، لكنه لا يرى ذلك كشيء جيد. يثور قائلاً "كُبل جسد الإنسانية ونُحلت روحها بيد أولئك الذين نصبوا أنفسهم أو قُوضوا أو انتخبوا رعاية لها. لقد وقع مجتمعنا أسير وهم أن التأقلم هو كل الحياة، ومنتهى صلاحها".<sup>6</sup> بالنسبة لليندر، فالوصية الحادية عشرة هي "لتأقلمُن".

هل أنت طبيعي؟ وكيف تعرف؟ لننظر في بعض المعايير التي يمكننا استخدامها لإجابة تلك الأسئلة:

الطبيعية - أين نرسم الحد الفاصل؟

نظريات علم النفس تصنّف "الطبيعي" بعدة طرق. يمكننا استخدام الإحصاء، والأعراف الاجتماعية، والصحة النفسية الإيجابية، ومستويات الكرب الشخصي، وسوء التكيف.

المعيار الإحصائي

نفترض في علم النفس أن أغلب السمات والصفات البشرية تتبع التوزيع الطبيعي، أو ما يُطلق عليه تجاوزًا "منحنى الجرس"، بسبب شكله. في حال لم يكن الرسم البياني متاحًا، قد يساعدنا أن نشبّهه بنظرية "آن إلك" عن البروتنوصورات من "سيرك مونتي بايثون

الطائر<sup>7</sup>. تقول نظريتها "كل البرونتوصورات نحيفة عند أحد طرفيها، وأكثر امتلاء بكثير عند المنتصف، ثم تنحف مرة أخرى عند الطرف الآخر". كذلك التوزيع الطبيعي. إذا تخيلنا خطًا يمر من أعلى الجزء الأكثر امتلاء من الحيوان (أو قمة منحني الجرس) لأسفله، سيكون هذا هو المتوسط. هذا هو مقياس النزعة المركزية لمجموعة من القيم. وفي الإحصاء، نحتاج أيضًا إلى مقياس لانتشار القيم؛ يُعرف هذا بالانحراف المعياري. انحراف معياري واحد على أي من جانبي المتوسط يمثل حوالي 68%. انحرافان معياريان على أي من جانبي المتوسط يمثلان 95%. تلك هي النسب التي نعتبرها طبيعية، بفرض رجوع الانحرافات للاختلافات الفردية. يتركنا هذا مع الـ 2.5% في أقصى الطرفين (الرأس والذيل). لكن المعايير الإحصائية محايدة، لا تميز بين السلوك الشاذ المرغوب وغير المرغوب - عبقرية مبدع مقابل طاغية مضطرب مثلًا. إجماع أغلب الناس على فعل شيء لا يجعله مرغوبًا، ولا يعني أن عليهم فعله.

### الانحراف عن العرف

الانحراف عن "العرف" يعني ضمناً أن هناك حسّ ما بالوجوبية - ألا يتصرف المرء كما ينبغي. الحكم في ذلك راجع لمعايير خارجية، مثل المجتمع، الثقافة، الجماعة، المؤسسة، أو الأسرة. إنها الحاجة لتحقيق توقعات محددة، أو تصوّراتنا عن تلك التوقعات.

غسل اليدين بعد الذهاب إلى دورة المياه له صفة وجوبية، ونأمل أن يصبح عرفًا. خلال أزمة كوفيد-19، تعرضنا لوابل من التذكيرات بأن نفعل ذلك وبكيفية فعل ذلك. من وجهة نظر إحصائية، كنا لنتوقع معدل التزام 95%، لكن في استطلاع رأي سابق للجائحة عن العادات الأوروبية، دولتان فقط، البوسنة والهرسك (96%) ومالدوفا

(94%) وصلتا لتلك النقطة.8 في نهاية جدول الالتزام، أحرزت بعض الدول 50% تقريبًا (دون ذكر أسماء). لكن، في واقع ما بعد الجائحة بمفاهيمه الجديدة عن "الطبيعي"، قد نرى فروقًا أقل بين الدول. الأعراف مختلفة داخل الدولة الواحدة، وبين الدول، وعبر التاريخ. خلال الإقفال التام في الجائحة، صار القلق والضغط العصبي والضجر أعرافًا جديدة. في بعض المجتمعات، كانت العنصرية والتحيز الجنسي ورهاب المثلية هي العرف، وعلى الأرجح لم تزل، فقط بدرجة أقل فجاجة. في بعض المجتمعات أخرى، قطعًا لم تزل. وكما ناقشنا في الفصل الثالث، حين ننظر إلى الأعراف من خلال عدسة التقاطعية، نجد أعرافًا نقبلها على الآخرين، ولن نقبلها على أنفسنا.

### الصحة النفسية الإيجابية

غالبًا ما يُختزل كتاب عالمة النفس الاجتماعية ماري ياهودا من عام 1958 المبادئ المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية إلى فقرة واحدة في مراجع علم النفس التمهيدية. تتعلق الانتقادات الموجهة إليه في تلك المراجع بخطأ في قراءة الكتاب الأصلي.9 كانت الفكرة وراء الكتاب هي جمع الخيوط الرئيسية لنظريات الصحة النفسية الإيجابية. وجدت يهودا عبر مراجعة متعمقة لكل المؤلفات المتاحة،10 أن هناك ست فئات أساسية من المفاهيم، هي:

1. مواقف الفرد من الذات - وتشمل الحسّ الواقعيّ بالفردانية فيما يتعلق بالأهداف والغايات. حسّ بالذات الواقعية مقابل الذات المثالية، وتقبل الذات.
2. النمو والتطور وتحقيق الذات - تطلّع المرء لتحقيق كامل إمكاناته. الاهتمام ببلوغ الأهداف المستقبلية، ووجود الدافع لذلك.

3. دمج الوظائف النفسية (تضم 1 و2) - توازن بين القوى الواعية واللاواعية، بين مقاومة التوتر والتعامل معه.
4. الاستقلالية - الاعتماد على النفس وتقرير المصير. يتأثر هذا بشدة بالعوامل البيئية.
5. فهم الواقع بشكل كافٍ - يعني هذا التحرر النسبي من الحاجة للتحريف، وبعبارة أخرى، عدم تحريف المعلومات لتصبح كما تريد أن تراها. كذلك التحلي بالتعاطف والحساسية الاجتماعية.
6. التمكّن البيئي - يشمل هذا الإنجاز في بعض نواحي الحياة، والأداء بشكل مناسب في الدنيا (التركيز على المسار - التوافق). أمثلة ذلك تشمل (أ) القدرة على الحب؛ (ب) الكفاءة في الحب والعمل والعلاقات الشخصية واللعب؛ (ج) الكفاءة في تلبية متطلبات المواقف المختلفة؛ (د) التحلي بالقدرة على التكيف والتأقلم؛ (هـ) الفعالية في حل المشكلات.

بالطبع، وفقًا لتلك المعايير لا أحد منا طبيعي - إنها مجموعة من المثاليات. لكن يمكننا هنا أن نرى نموذجًا أوليًا لنماذج الازدهار الإنساني في علم النفس.

في أحد أعمالها الأخرى عن البطالة، عيّنت ياهودا خمس عوامل حيوية للعافية، تنشأ من العمل. يمكننا تطبيقها على التأثير المزعزع للإقفال التام أثناء جائحة كوفيد-19. خلال هذا الوقت، عانى الناس فقدًا في بنية الزمن، والتواصل الاجتماعي، والجهد أو السعي الجماعي، والهوية أو المكانة الاجتماعية، والنشاط المنتظم. 11 مع ذلك، فالنقد الرئيسي لأعمال ياهودا هو تمحورها حول الغرب. الكثير من المفاهيم في مراجعتها للصحة النفسية الإيجابية لها معنى في المجتمعات ذات الطابع الفردي، أكثر من تلك الجمعية. كما ينتشر في أعمالها كلها

افتراض بأن الصحة والعافية النفسية الجيدة تعتمد على التأقلم والإنتاجية.

ولأن أعمال يهودا ذكرت الذات بتوسع، يحدد عالم السيكولوجيا الاجتماعية مايكل أرجايل أربعة عوامل أساسية تؤثر على تطوّر الذات وكيفية تقييمنا لها (تقديرنا للذات):

1. الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون (تحديدًا من يهتمنا أمرهم) معنا - ما إذا كان الناس يعجبون بنا، يمدحوننا، يسعون لصحبتنا، يستمعون إلينا باهتمام، يتفقدون معنا، يتجنبوننا، يتجاهلوننا، يخبروننا بأشياء لا نريد سماعها عن أنفسنا.
2. كيف نقارن أنفسنا بالآخرين - ما إذا كانت المقارنة في صالحنا أم ضدنا.
3. أدوارنا الاجتماعية - يحظى البعض بمكانة، بينما يحمل البعض الآخر وصمًا. البعض لديهم سلطة، والبعض الآخر لا سلطة لهم.
4. مدى تماهينا مع الآخرين - الأدوار ليست "موجودة" وحسب، بل تصير جزءًا من شخصيتنا أيضًا، حتى نتماهى مع المناصب التي نشغلها، والأدوار التي نلعبها، والمجموعات التي ننتمي لها.

## الكرب الشخصي:

من التعاريف الأساسية للطبيعية هو شعور الفرد بالكرب الشخصي. قد لا يكون هذا الشعور واضحًا للغرباء لأننا قد نخفي مثل تلك المشاعر. يمكن لعلامات الكرب الشخصي أن تكون بدنية ونفسية معًا.

يمكن أن نشعر بالبوؤس أو الاكتئاب أو الهياج. يمكن للكرب أيضًا أن يتعارض مع النوم، والشهية، وأن يظهر في صورة آلام وأوجاع.

حين أُجري استشارات مبدئية مع العملاء المحتملين، من الشائع أن يسألوا هل الإرشاد هو الطريق الأمثل للمتابعة، أم المشورة؟ فأطرح الأسئلة لمعرفة مستوى الكرب الشخصي. لو كان لأزماتهم مكوّن عاطفيّ قوي، يمكنني إحالتهم للزملاء في تقديم المشورة العلاجية النفسية. الإرشاد يتعلق أكثر بتحقيق أهداف التطوّر.

## سوء التكيف

أحيانًا، يُحكم على الناس بأنهم "غير طبيعيين" لو أثر سلوكهم سلبيًا على عافيتهم الشخصية أو عافية الآخرين - بدنيًا، أو نفسيًا، أو كليهما. الفكرة أن يشكل المرء خطرًا على عافيته وسلامته أو عافية وسلامة الآخرين. في كافّة تعاريف الطبيعة المختلفة، هناك علاقة متوترة بين "الاندماج" أو "أن تسير أمورك فحسب"، والحاجة للازدهار والتفوق.

## البقاء مقابل النمو

لو حضرت آية ورشة تدريبية، فمن غير المرجح أن يكون "هرم ماسلو للاحتياجات" قد فاتك. 12 عادة ما يُمثّل في صورة هرم، وعلى قمّته "تحقيق الذات" - فكرة أن بإمكانك أن "تكون أفضل نسخة ممكنة من نفسك" - هكذا تصف كتب التنمية البشرية الأمر. ورغم كونه مستهلكًا، إلا أنه يمنح خيطًا مفيدًا لربط أوجه الظلم (من الفصل السابق) بالضغط العصبي.

تحقيق الذات: تحقيق الإمكانيات الشخصية، والإشباع الذاتي، والسعي للنمو الشخصي ، والنشوة.

جمالية: تقدير الجمال والتوازن والشكل والبحث عنهم.

إدراكية : المعرفة والفهم والفضول والاستكشاف والحاجة للمعنى والتوقعية.

تقديرية: احتياجات الأنا والمكانة، الحاجة للإشادة والتقدير.

الحب والانتماء الاجتماعي: الحياة الأسرية والصداقات والعلاقات والحميمية.

السلامة والأمان: المال، الوظيفة، الصحة، والبيئة الآمنة.

فسيولوجية: الطعام والماء والنوم والمأوى - أساسيات الوجود في/ التعامل مع العالم.

كلما تحركنا نحو أعلى القائمة إذًا، نجد احتياجات النمو، وكلما تحركنا إلى أسفل نجد احتياجات البقاء. يمكننا أن نطلق على تلك الاحتياجات "الأربعة الأساسية": الطعام، القتال، الفرار، الجماع. وتذهب النظرية إلى أن علينا تلبية تلك الاحتياجات قبل أن نستطيع تلبية الاحتياجات الأسمى. يمكن للتوتر أن يحدث على أي مستوى، وفقًا للضغوط العصبية التي نواجهها، والأهداف التي نضعها، وما لدينا من موارد للتعامل معهما. قد نخبر إحباطات أو صراعات أو اضطرابات في إيقاعاتنا الحيوية، أو تغيرات حياتية، أو متاعب يومية، أو طريقتنا المعتادة في التعامل مع المشاكل وحسب.

يجادل الطبيب روبرت ليندнер بأن صراعنا لتحقيق كامل إمكاناتنا (أو لمجرد البقاء) مصدر دائم للضغط العصبي. وفقًا لما يقوله، علينا أن ننتصر على "ثالوث المحدودية" الذي يصنع جدران زنزانتنا. "الوجه الأول هو الوسط الذي يتعين علينا العيش فيه، والثاني هي الأدوات



التي لدينا أو التي يمكننا تصميمها لنعيش بها، والثالث هو حقيقة فناننا".<sup>13</sup> وهي وجهة نظر كثيفة، ولكنها تجد صدًى مع تعريف العافية من المقدمة - حالة من التوازن بين التحديات والموارد.<sup>14</sup> فهل العافية إذا، هي غياب الضغط العصبي فحسب؟

## ما هو الضغط العصبي؟

تصوّرنا عن الضغط العصبي يحدد كيف نستجيب له، ونتكيف معه، ونواجهه. يمكننا أن نقدم ثلاثة نماذج للضغط العصبي، كل من زاوية مختلفة:<sup>15</sup>

- الإثارة: الضغط العصبي هو ما يحدث لنا
- الاستجابة: الضغط العصبي هو ما يحدث بداخلنا
- المعاملة: الضغط العصبي هو ما يحدث بيننا.

## الإثارة: ما الذي يسبب الضغط العصبي؟

عام 1967، وضع الطبيب النفسيان توماس هولمز وريتشارد ريهي مقياس تقييم إعادة التأقلم الاجتماعي (م.ت.ا.ت.ا). يتكون المقياس من 43 حدثاً من أحداث الحياة، عُيّن لكل منها قيمة تعكس درجة التأقلم التي قد تحتاجها لتجاوزها. شملت تلك الأحداث وفاة شخص عزيز، الطلاق، الإصابة الشخصية، المرض، فقدان الوظيفة، المشاكل مع المدير، الانتقال إلى بيت جديد. كما يغطي أيضاً الزواج، التقاعد، انضمام فرد جديد للأسرة، والعطلات؛ وينظر أيضاً في تغيير العادات، مثل الأنظمة الغذائية وأنماط النوم. تتراوح القيمة المحددة لكل حدث بين 11 و100، وتتراوح القيمة الكلية بين 11 و600. زيادة القيمة عن 300 تشير إلى احتمالية عالية للإصابة بالأمراض.

بالنسبة إلى هولمز وريهي، الضغط العصبي متغير مستقل يؤثر على الفرد. ورغم ارتباط قيم (م.ت.ا.ت.ا) العالية بالأمراض، فالعلاقة بينهما ضئيلة جدًا. لكن هناك عدة انتقادات للنظرية؛ فهي تفترض أن التغيير ضاغط بطبيعته، وأن أحداث الحياة تتطلب ذات القدر من التأقلم من كل الناس. كما تفترض حدًا عامًا يعني تجاوزه الإصابة بالمرض. إضافة لذلك، تنظر النظرية للشخص كمستقبل سلبي للضغط العصبي. التطورات اللاحقة للنظرية تأخذ في الاعتبار دور نظرية الفرد لأحداث الحياة.<sup>17</sup> لكن النموذج مازال يتجاهل تأثيرات الخبرات الحياتية، والتعلم والبيئة والشخصية. مع ذلك، مازال (م.ت.ا.ت.ا) مفيدًا كأساس لمناقشة الموقف العلاجي، أو كموضوع للدردشة بين الأهل والأصدقاء.

## الاستجابة - كيف نتفاعل مع الضغط العصبي

في كتابه الأكثر مبيعًا "ضغوط الحياة" المنشور عام 1956، يحدد طبيب الغدد الصماء هانز سيللي ما أسماه متلازمة التكيف العام (م.ت.ع).<sup>18</sup> وفقًا لنظريته، الضغط العصبي (التوتر) هو آلية دفاعية من ثلاث مراحل: إنذار، مقاومة، وإنهاك.

### م.ت.ع: المراحل الثلاثة

الإنذار: يشير هذا للأعراض الأولى التي يختبرها جسدك استجابة للتوتر. يُفَعِّل الجهاز العصبي الودي (السمبثاوي) تلك التغيرات استعدادًا لمحاربة سبب التوتر أو الهروب منه (الكر أو الفر).<sup>19</sup> يزداد معدل ضربات قلبك، وتفرز غددك الكظرية الكورتيزول (أحد هرمونات التوتر) والجلوكوز، وتحصل على دفعة أدرينالين تزيد من طاقتك.

المقاومة: في تلك المرحلة، إذا لم يُزال التوتر، يحاول الجسد التعافي من استجابة الإنذار، والتعامل مع الموقف. يظل جسدك منتبهًا

ويقاوم سبب التوتر. إذا تغلبت على التوتر أو لم يعد يمثل مشكلة لك، يستمر جسدك في إصلاح نفسه. وتعود مستويات الهرمونات ومعدل ضربات القلب وضغط الدم إلى حالة ما قبل الإنذار. في تلك المرحلة قد تختبر شعورًا بالتهيج والإحباط ونقص التركيز. يعيد الجهاز العصبي اللاودي (الباراسمبثاوي) المستويات الفسيولوجية إلى الطبيعي. كذلك، يثير هذا الجهاز استجابة "التجمد" في الجسم، فتشعر أنك غير قادر على التصرف أو الحركة.

الإنهاك: تنتج هذه المرحلة عن التوتر المزمن - مصارعة الضغط العصبي لفترات مطوّلة، وتستنزف مواردك البدنية والعاطفية والعقلية. يمكن لتلك المرحلة أن تسفر عن الإعياء واضطراب أنماط الأكل والقلق والاحتراق التام والاكتئاب. بدنيًا، يعوق التوتر المزمن جهاز المناعة، فيجعلنا أقل قدرة على التصدي لهجمات البكتيريا والفيروسات. كما يرتبط أيضًا بالربو، والتهابات القولون، والقرح، ويلعب دورًا في الأزمات القلبية والسرطان. في الحقيقة، التوتر المزمن له أثر سلبي على جميع أجهزة الجسم.<sup>20</sup>

ليس من الممكن ولا المستحب أن نزيل كلّ سبب للضغط العصبي من حياتنا، لكن لو ميّزنا العلامات التحذيرية المبكرة، يمكننا اتخاذ خطوات للسيطرة على التوتر، وتقليل خطر إصابتنا بحالات أكثر خطورة. يمكن للتمارين الرياضية وتمارين التنفس والضحك والتأمل أن تساعد جسدك على التعافي في مرحلة المقاومة، وإبقاء التوتر في مستويات أكثر صحّة.<sup>21</sup>

## ما هو التوتر الصحي؟

في كتابه مفهوم الضغط العصبي: الماضي والحاضر والمستقبل المنشور عام 1983، يفرّق سيلبي بين الضغط العصبي الضار والذي يسميه "distress" - الكرب، والتوتر النافع "eustress" - الإنهاض. ما نطلق عليه بصورة شائعة "الضغط العصبي" هو الكرب، حيث تتوقف عمليات التفكير العليا لتركيزنا على

احتياجات البقاء الأساسية (الطعام، القتال، الفرار، الجماع). بالمقابل، يتميز التوتر النافع "ايوستريس eustress" بتركيز الانتباه وتحسن الأداء. يحتاج العديد منا إلى تحديد "موعد تسليم" لنبدأ في مهمة ما.<sup>22</sup> يتبع هذا التصنيف قانون يركيس ودودسون.<sup>23</sup> المهام المعقدة، أو الصعبة أو غير المألوفة تحتاج لمستويات متوسطة من التوتر من أجل أداء مثالي. بدون أي توتر نظل بلا دافع، ولكن حين يغمرنا الضغط العصبي يتراجع أدائنا.

## المعاملات - كيف نواجه الضغط العصبي؟

يرى النموذج المعاملاتي أن الضغط ينشأ بين الناس وبيئتهم. إحدى مشاكل مقياس (م.ت.ا.ت.ا) أن غالبية الأحداث الثلاثة وأربعين ليست أحداثًا يومية. لشرح الضغط العصبي كعملية أكثر ديناميكية (ويومية) طرح عالمي النفس ريتشارد لازاروس وسوزان فوكمان النظرية المعاملاتية في الضغط العصبي والمواجهة. يعرف الاثنان الضغط النفسي بأنه "علاقة بين الفرد والبيئة يقيّمها الشخص بأنها تُنهِك أو تفوق ما لديه/ا من موارد، وتهدد عافيته/ا".<sup>24</sup> هذا التقييم هو تصنيف لأي حدث من حيث تأثيره المرجح على العافية.

يقدم النموذج مستويين من التقييم، يليهما اختيار لاستراتيجية التأقلم:

التقييم الأول للحدث - أهو غير مهم؟ أهو مرغوب أو من المرجح أن يفيدني؟ أم أنني في أزمة؟ أهو تهديد أم تحدٍ أم خسارة؟ (وهنا يمكن أن نخطئ في تصوّر حدث تافه على أنه تهديد). كذلك هناك تقييم لإمكانية تحويل التحدي لمنفعة.

التقييم الثاني - هل لديّ الموارد المطلوبة للتعامل مع الحدث السلبي بما يؤكد الوصول لنتيجة إيجابية؟ أمكنني مواجهة هذا الموقف؟ لو لا، تحدث استجابة الضغط العصبي السلبية. يمكن

للموارد أن تكون بدنية أو اجتماعية أو نفسية أو مادية. (وهنا قد لا نقيم مواردنا بدقة، أو قد تعوزنا الثقة في قدرتنا على التأقلم).

استراتيجية التأقلم: وفقاً للتقييم الثاني نستخدم إما استراتيجية مرتكزة على العاطفة، أو استراتيجية مرتكزة على التحكم.

## التأقلم المرتكز على العاطفة

يشمل التأقلم المرتكز على العاطفة محاولة تقليل الاستجابات العاطفية السلبية المرتبطة بالضغط العصبي، مثل الحزن والخوف والإحباط. لو كان الضغط العصبي خارجاً عن سيطرتك، فربما كان هذا خيارك الوحيد. بعض تلك الاستراتيجيات حلول سريعة، يمكنها أن تتحول لعادات، تقود لمزيد من الضغط العصبي. يمكننا استخدام الطعام، والمشتتات (مشاهدة التلفاز)، والتمارين الرياضية، والتدوين (كتابة الأفكار)، الصلاة، اليقظة الذهنية، تمارين التنفس، أو التحدث لشخص ما (الأصدقاء، المُعالج، المرشد). التدخل العلاجي يمكن أن يشمل تقييم إدراكي جديد للحدث الضاغط. وطبعاً، من استراتيجيات المواجهة الأخرى المرتكزة على العاطفة الكحول، والمخدرات، والمقامرة. 25 لو واجهت متنمرًا في بيئة عملك، ابدأ بتسجيل يومياتك للتعامل مع العاطفة، وقد تتحول تلك اليوميات لاحقاً لدليل، وجزء من استراتيجية لحل المشكلة.

## التأقلم المرتكز على التحكم

تحاول استراتيجيات التأقلم المرتكز على التحكم أن تتعامل مع مصدر المشكلة، ومن تلك الاستراتيجيات مهارات حل المشكلات، وإدارة الوقت، وعلم أو تدريب جديد، والحصول على الدعم أو التوجيه أو الإرشاد.<sup>26</sup> قد يشمل هذا أيضًا جمع المزيد من المعلومات

لإعادة تقييم المشكلة. وقد يشمل أيضًا اللجوء لإجراءات الشكوى الرسمية، أو الوسائل القانونية. تضم الاستراتيجيات الأخرى قراءة كتاب أو السيطرة على كم الأخبار السيئة التي تتابعها.<sup>27</sup>

وهناك نموذج معاملاتي آخر للضغط العصبي يتضمن التحكم في الأمور الصغيرة على أساس يومي.

## المتاعب والمسرات اليومية

اقترحت عالمة النفس ألين كانر وزملاؤها 28 نظرية للضغط العصبي، تقوم على المتاعب التافهة التي نواجهها، مثل فقدان المفاتيح، أو انسكاب المشروبات، أو لقاء أشخاص وقحين. وضعوا مقياسًا للمتاعب من 117 بندًا، ثم عادلوه بمقياس من 135 بندًا للمسرات، مثل الانسجام جيدًا مع الناس، أو تلقي المجاملات، أو مجرد الشعور العام بالرضا في ذلك اليوم. في دراسة استمرت لأكثر من 12 شهرًا، وجد الباحثون أن المتاعب تنبأت بأعراض نفسية سلبية للضغط العصبي، وأنها كانت مؤشرًا أقوى مما رُصد بمقياس ت.ا.ت.ا (أحداث الحياة الكبرى). أحد الاكتشافات، المفيدة في مجال الإرشاد، هي أن أحداث الحياة الكبرى، مثل الطلاق، تشكل ضغطًا من خلال تراكم المتاعب اليومية، بما في ذلك إدارة المال، أو تناول الطعام بمفردك، أو مجرد الاضطرار إلى إخبار الناس بذلك. 29 هذه المقاربة اليومية لها فائدتان رئيسيتان؛ أولاً، أنها تساعد في تقسيم الأحداث الضاغطة الكبرى إلى أهداف أصغر يمكن التعامل معها عبر التأقلم المرتكز على التحكم، وهو ما يساعد، ثانيًا، في التصدي للأعراض الجسدية لدى حدوثها. في نهاية كل يوم، نعدّ كشف حساب ذهني: إذا فاقت المتاعب المسرات نقول لقد كان "يومًا سيئًا"، ولو حدث العكس، نسميه يومًا جيدًا. المفيد في تلك المقاربة هو أنه بوسعنا مراقبة أحداث اليوم لمعادلة

المتاعب بخلق مسراتنا الخاصة. "تحكم فيما يمكنك التحكم فيه وأنت ماشٍ" نمط محوري في فكرة تعامل بعض الأشخاص مع التغيير بشكل أفضل من سواهم.

## الصلابة النفسية

يقترح عالم النفس سوزان كوباسا وسلفاتور مادي مجموعة من السلوكيات التي تخلق تأثيراً عازلاً للضغط العصبي. في البداية، درسا رجال الأعمال التنفيذيين لمعرفة لم أصيب بعضهم بمشكلات صحية، بينما ظل آخرون أصحاء. ولسنوات، ظهر التأثير العازل على مجموعات شديدة التنوع، من ضمنها الجنود، ورجال الإطفاء، وأساتذة الجامعة والطلبة.

سلوكيات الصلابة الثلاث لها تأثير مخفف للضغط العصبي، عبر تشجيع التأقلم الذهني والسلوكي الفعّال، والقدرة على بناء شبكات الدعم الاجتماعي واستخدامها، وممارسة الرعاية الذاتية. ليست سماتاً شخصية، بل هي بالأحرى أساليب تفسيرية تشكّل نظرنا للعالم،<sup>30</sup> وهذه المواقف هي:

الالتزام - "ميلٌ للانخراط مع الناس والأحداث والسياقات، لا الانفصال أو الانعزال أو الاغتراب عنهم".

التحكم - "كفاح المرء في التأثير على نواتج ما يدور من حوله، بدلاً من الغرق في السلبية والعجز".

التحدي - الرغبة في التعلم بشكل مستمر من التجارب الإيجابية أو السلبية، بدلاً من محاولة اختيار الطرق الآمنة بتجنب اللاحقات والتهديدات المحتملة.

يشدّد مادي على أهمية تبني المواقف الثلاثة كلّها، وعدم تغليب أحدها. من المرجّح أن يضع ذوو "الصلابة النفسية العالية" أحداث الحياة الضاغطة في نصابها، وأن ينظروا إليها لا كتهديدات، بل كتحديات وفرص للتطوّر الشخصي. بالتالي، يصبح من غير المرجّح أن تؤثر الأحداث الضاغطة سلبيًا على صحتهم.

في عمليات الإرشاد وورش بناء الثقة خاصتي، أستخدم المواقف الثلاثة لمساعدة العملاء على وضع أهداف صغيرة ذات معنى - مد يد التواصل، والتعامل مع العالم بفضول، ومعاينة الأشياء الصغيرة الواقعة تحت سيطرتهم بالفعل، وتفكيك المشكلة الكبيرة لتحديات صغيرة.

## مهارات الحياة/مهارات التعلّم

كجزء من ممارستي المهنية، أنظّم ورشة "مهارات التعلّم كمهارات حياة (والعكس صحيح)"، توضّح تلك الورشة كيف يمكننا أن نجمع كل جوانب علم النفس معًا لتحسين العافية وتعزيز الأداء، وهي بنية معدّلة من كتابي عن مهارات الاستذكار "رسائل إلى طالب جديد".<sup>31</sup> تقدم الورشة نموذجًا للازدهار في التعليم كما في الحياة، بالاعتماد على النظريات المعاملاتية في الضغط العصبي، و التأقلم المرتكز على التحكم. من المغري أن نرى التعليم الإلزامي هو التعليم، وكل ما يحدث بعده هو "الحياة الواقعية". مع ذلك، فهذا الفصل بين الاثنين زائف. نحن نستمر في التعلّم طوال حياتنا، شئنا أم أبينا. كيفية مقاربتنا للتعلّم تدلّ على كيفية مقاربتنا للحياة والعكس صحيح. أقدم لك أربعة عوامل تتفاعل مع بعضها، لتضع مسوّدّة التعلّم مدى الحياة: السلوكيات، العافية، الإدراك، والإدارة. تغيير أحدها يمكن أن يؤثر بطريقة ثانوية غير مباشرة في البقية.



السلوكيات هي حجر الأساس في كيفية فهمنا للعالم. في الإرشاد، أتبع عقيدة "الرؤية تؤثر على الفعل، والعكس صحيح". إنه مفتاح أساسي في بناء الثقة، يركز على الرابط بين الأفكار والمشاعر والأفعال. كيفية رؤيتنا للعالم تشكّل ما نفعله في العالم. 32 الخيط الرئيسي في هذا العامل هو الصلابة النفسية - المواقف الثلاث.

## العافية:

العافية موضوع قوي في هذا الكتاب، يرتبط بكيف يمكننا تقليل الضغط العصبي وتحسين الحالة المزاجية وإعطاء دفعة للإدراك. الفكرة هي أن تضع الأساسات وتمنح نفسك فرصة أفضل وأنت تذاكر. يتضمن عامل العافية النظام الغذائي والتروية (شرب الماء)، والتمارين الرياضية، والنوم، وتمارين الاسترخاء، وتفاعل كل هذا مع بعضه. حين نشعر أننا مضغوطون عصبياً، غالباً ما تكون تلك الأشياء أول ما نتهاون فيه. سأوضح باختصار بعض نقاط التقاطع، وكيف تدعم تلك العوامل التعلّم (والحياة بشكل عام):

النظام الغذائي - للنظام الغذائي الصحي تأثير إيجابي على بكتيريا الأمعاء (المبايكروبيوم) التي تساعدنا على امتصاص العناصر الغذائية من الطعام. ولأن غالبية السيروتونين (مرگب السعادة) تصنع في الأمعاء، يمكن للنظام الغذائي السيء أن يمنع تلك العملية، ويثبّط الحالة المزاجية، ويمكن ربطه بالقلق. ورغم تضارب الدراسات المتعلقة بالتروية، تظهر بعض الدراسات أن شرب كميات قليلة من الماء يعيق الإدراك. 33

التمارين الرياضية - يمكننا إعطاء دفعة للإدراك فقط بـ20 دقيقة من التمارين الهوائية، كما يمكن لهذا أيضًا أن يحسّن من نومك. يمكن للتمارين الرياضية أيضًا أن تحسّن من حالتك المزاجية، كما تفيد ممارسة النشاط البدني القوي لفترات قصيرة في تفريج التوتر، وتوفير استراحة أثناء فترات العمل الطويلة.34

النوم - النوم غير المشبع واضطرابات النوم يمكنها أن تؤثر تأثيرًا سلبيًا غير مباشر على الحمية الغذائية، فنصبح أكثر انجذابًا للأطعمة غير الصحية (الوجبات السريعة)، كما يمكن لقلة النوم أن تؤثر على الإدراك وتقلل من مزاجك.35

الاسترخاء - يمكن لتمارين التنفس وممارسة التأمل أن تساعد على تقليل الضغط العصبي ليبقى في نطاق "التوتر الإيجابي" ويحسّن من الأداء.36

## الإدراك

الأساس في التعليم الفعّال هو العمل مع مبادئ علم النفس، لا ضدّها. تشمل تلك المقاربة الاستذكار لفترات قصيرة لكن مكثّفة، ووضع خطط استذكار جاذبة لكل الحواس، وأن تقود قراءتك بالأسئلة لتعميق الفهم، بدلًا من استخدام الحيل السطحيّة كالتعلم بالتلقين.37 ننظر في الفصل التالي على استراتيجيات القراءة النشطة، ونتناول كيفية تحقيق أقصى استفادة من كتب التنمية البشرية.

## الإدارة

الاجتهاد المتعمّد للسيطرة على التغيرات المزاجية والعواطف والوقت والموارد يساعد في دعم عملية التعلم. الأمر يتعلّق أيضًا بأن نستوعب أن الملل خيار. لدينا الموارد اللازمة للتصدّي لهذا السلوك

السلبي وخلق التنوع والإشارات السياقية لتحسين الإدراك. جزء من هذا هو وضع الأهداف، واستخدام استراتيجيات التأقلم المرتكز على التحكم بدلاً من أن تحكمنا مشاعرنا. جزء من إدارة التعلم والحياة، هو معرفة متى علينا أن نطلب المساعدة، ومن أين نحصل عليها. 38

## المزيد عن التأقلم مع الضغط العصبي

أتفاح اليقظة الذهنية؟

تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها "وعي ينشأ من الانتباه، عن قصد، للحظة الحاضرة، دون إطلاق أحكام" 39. وغالبًا ما توصف على أنها "ترياق كل داء". لكن، أهى كذلك؟ حسنًا، الإجابة المختصرة: كلاً. الإجابة المبينة على الأدلة أكثر تدرجًا. أولاً، المبدأ الأساسي في علم النفس لمعالجة اضطرابات القلق هو أنه لا يمكن للقلق والاسترخاء أن يجتمعا معًا؛ 40 وتمارين الاسترخاء من صميم المهارات النفسية لأداء النخبة في علم النفس الرياضي. 41 هناك إذاً أساس يمكننا عليه أن نفترض أن تمارين اليقظة الذهنية لها تأثير نافع.

تنتهي إحدى مراجعات الأبحاث في نتائج تدريبات اليقظة الذهنية إلى وجود أدلة مقنعة على أنها تساعد بالفعل في تقليل الضغط والقلق والاكتئاب. وهناك نتائج متضاربة فيما يتعلق بتأثيرها على تحسين الذاكرة والانتباه. تظهر اليقظة الذهنية فاعلية حين تُصحب بالعلاج النفسي، كالعلاج الإدراكي القائم على اليقظة MBCT للاكتئاب المتكرر؛ ومع ذلك، فهي ليست أكثر فاعلية من أشكال العلاج النفسي الأخرى. النتائج خارج الظروف السريرية، في المدارس مثلاً وفي أماكن العمل، كانت أكثر تضاربًا. يعتمد الأمر على كيفية استخدام اليقظة الذهنية، ومدى حسن تنظيم الدراسات. هناك أيضًا بعض الأدلة على وجود انحياز في النشر يُحايي للنتائج الإيجابية، وهو ما قد يبالغ في

تأثيرات اليقظة الذهنية. 42 هناك إذا أسباب للتحلي ببعض الحذر، لكن بوجه عام، هناك ما يكفي من الأدلة المتناسكة لدعم استخدام اليقظة الذهنية كجزء من خطة شمولية لمواجهة الضغط، كما وصفنا سابقًا. لكن اليقظة الذهنية بمفردها لن تعالج جذور المشكلة، بل فقط ردود أفعالنا. في كثير من الحالات، قد يكون هذا كافيًا، لكن ربما كنا بحاجة لتغيير السردية. ماذا لو اعترضنا على التعديلات الغربية على اليقظة الذهنية، وأعدناها عوضًا عن، ذلك لجذورها السيكولوجية الأصلية؟ ماذا لو استخدمناها في السعي لوضع طبيعي جديد، ينتقد الرأسمالية والاستهلاكية؟

## العلاجات الكلامية

كتب المعالج النفسي الإكلينيكي ستيفن برييه "يأتي الناس لجلسات العلاج النفسي لأنهم يشعرون غريبًا أن القصص التي سعوا للعيش بها تنهاوى". 43 أحيانًا، تقوُّص الأحداث شعورنا بالذات وتتحدى السرديات التي نراها حقيقية. في بعض الأحيان، نتبنى عددًا من القصص الذاتية التي تتنافس وتتعارض مع بعضها. أو نجد أنفسنا نلعب دورًا لم نختره، أو نشعر بأننا عاجزين عن الهروب. 44 يمكن للتوتر المزمن (طويل الأجل) إذا لم يُعالج، أن يقود للقلق والاكتئاب، ولذا، باستخدام مصطلحات برييه، يمكن للعلاج النفسي أن يساعد في "خلق سردية جديدة.. تعيد تفسير الماضي أو تفتح فرصًا جديدة للمستقبل. 45 لكن، أي العلاجات الكلامية يعمل أفضل؟

## مفارقة التكافؤ

حين ننظر إلى الأبحاث التي تقارن بين نتائج أنواع العلاج المختلفة، تظهر نتيجة واضحة، تدعى "مفارقة التكافؤ"، وتتلخص كأفضل ما يكون في الحكم الذي أصدره طائر الدودو في أليس في بلاد العجائب: "الكل فازوا والكل يجب أن يحصلوا على جوائز".<sup>46</sup> بعبارة أخرى، كل العلاجات تؤدي أداءًا متقاربًا. وقد ظلت تلك النتائج ثابتة منذ الثلاثينيات. كلا إذا، العلاج السلوكي الإدراكي CBT ليس حلًا لكل شيء، برغم الضجة.<sup>47</sup>

يمكننا أن نعزي جزءًا كبيرًا من الأثر العلاجي إلى "عناصر مشتركة"، كالعلاقة بالمعالج (30%)، والبلاسيبو (العلاج بالوهم) والأمل والتوقعات (15%). تفسر التقنيات والنماذج المحددة 15% من التباين في تأثير العلاج، أما العامل الأكبر والذي يساهم بـ 40% فهي موارد العميل الشخصية وظروف حياته.<sup>48</sup>

## العثور على المساعدة

الشيء الأهم هو أن تعثر على معالج مؤهل. لكل بلد جهات الاعتماد الخاصة بها للعلاج النفسي والمشورة والإرشاد، ولكل منها إرشادات عن الأسئلة التي يجب طرحها. لكن الكثير من الاعتبارات العملية تحددها كيفية تمويل الجلسات. حين تكون الجلسات ممولة من جهة العمل أو التأمين الصحي أو في صورة تحويل من طبيبك، عادة ما يغطي هذا عددًا محددًا من الجلسات، ومن غير المرجح أن يكون لك أي اختيار في نوعية التدخل العلاجي. مع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن العدد المثالي للجلسات يتراوح بين 4 و10. والمدهش أن متوسط عدد جلسات الفعالية هو جلسة واحدة. لسنا متأكدين هل هؤلاء لم يناسبهم العلاج أم أن الأمر لم يحتج سوى جلسة واحدة لإحداث فرق.<sup>49</sup>

أخيراً، نتناول أفكارًا عن وضع طبيعي جديد. هذا التحول لا يعني بالضرورة "الطبيعي الجديد لما بعد الجائحة"، فهذا سوف يستغرق بعض الوقت على الأرجح. قد يكون شيئًا "جديدًا عليك" وحسب.

## نحو وضع طبيعي جديد

بينما المملكة المتحدة تستعد لتخفيف قيود الإقفال التام، غرّد الكاتب مات هيج "نعم، يفرض الإقفال التام تحدياته الخاصة على صحتنا العقلية. لكن، هلّا كفنا عن التظاهر بأن عالمنا القديم بساعات عمله الطويلة ومواصلاته الضاغطة وزحامه المحموم و أماكن التبضع و فرط الاختيارات و الاستهلاك الجماعي وهوائه الملوّث و 24/7 من كل شيء، كان يوتوبيا للصحة العقلية؟"50.

تحدّث هيج وكتب عن صحته العقلية الخاصة. وكتابه للتنمية البشرية، مناسبان تمامًا لتدبّر ما بعد الجائحة: أسباب للبقاء حيًا وملاحظات حول كوكب متوتر. أيضًا، جدير بالذكر أن مبيعات الكتب ارتفعت للغاية أثناء الإقفال التام. ونحن نعلم أن القراءة تقلل من التوتر.51 قد يكون اقتناء المزيد من الكتب جزءًا من الطبيعي الجديد إذاً.

منحتنا جائحة كوفيد19- فرصة للتوقف قليلًا، والتدبّر، وتقييم المواقف والمعتقدات والسلوكيات والأعمال الروتينية. ما الرؤى التي لديك عن قدرتك على تكييف أفكارك وعواطفك وسلوكياتك وفقًا لما يحتاجه الموقف؟ كيف تغيّر فهمك لنفسك والآخرين بالنسبة للعلاقات والتواصل والوعي الاجتماعي؟ ما الأشياء الصغيرة التي يمكنك السيطرة عليها لإحداث فرق؟ ما قوة تأثيرك في حياة الآخرين؟52 من كل التغييرات التي اضطررت لإجرائها، ما الذي يستحق أن تتمسك به؟

- استكشفنا عدّة معايير للطبيعي في سياق العافية
- نظرنا في ثلاثة طرق لفهم الضغط العصبي، الضغط العصبي كمؤثر، وكاستجابة، وكمعاملة.
- ألقينا نظرة على مهارات الحياة كمهارات تعلّم، وكيفية التأقلم مع الضغط العصبي.
- كيف أثرت المعلومات الواردة في هذا الفصل على فكرتك عن "العافية الطبيعية"؟ كيف يمكن للـ"طبيعي الجديد" أن يبدو لك؟
- في الفصل التالي نستكشف صناعة التنمية البشرية، بما في ذلك كيف نختار ونستخدم كتب التنمية البشرية.

# التنمية البشرية والعافية

## الشروط والنواهي والخرافات والعقد

### نهاية سعيدة، وبداية جديدة

يمتلئ اليوم الأول من العام الجديد لحافته بالرمزية والأهمية. كل يناير، تملأ حملات "سنة جديدة و"أنت جديد" الصفحات الأولى من مجلات الحياة، لتروج للموجة التالية من كتب التنمية البشرية. وكلها تحثنا على تغيير حياتنا، والوصول لذاتنا "الأصيلة". من الصعب أن نضع رقمًا محددًا لحجم صناعة التنمية البشرية. الأمر أن هناك الكثير جدًا منها. 1. هناك فقرات إعلانية 2 وكتب لمساعدة الذات، وكتب صوتية، وتطبيقات وأنظمة لخسارة الوزن ومتحدثون تحفيزيون، وخدمات إرشاد شخصي. لكن في الأغلب، يقدر حجم الصناعة بحوالي 10 مليار دولار في عام 2016، في الولايات المتحدة وحدها؛ ومن المتوقع أن تصل إلى 13.2 مليار دولار بحلول 2022. 3 هَوّت مبيعات الكتب



في الكساد بين 2007 و2011، لكنها عادت مرة أخرى، برواج كتب الروحانيات في "هوجة اليقظة الذهنية المبهولة"5، ومؤخرًا بارتفاع ملحوظ في مبيعات كتب "النظافة والترتيب" أثناء الإقفال التام بسبب فيروس كورونا.6

تتجول العديد من كتب التنمية البشرية في مساحات قتلت بحثًا، بعضها يشرح ما هو واضح أصلًا، بعضها الآخر اختراعات خالصة، وبعضها يحمل ذرات من الحقيقة. لكن بين الأحوال قد تجد الجواهر. ما نخرج به من تلك الكتب يعتمد على كيفية مقاربتنا لها؛ لذا، تماشياً مع المجازات البراقة التي يشيع استخدامها في هذا النوع من الكتب، يساعدك هذا الفصل على "أن تأخذ الذهب وتترك البايرايت"8. ليس هذا الفصل خطبة دانتية لاذعة على غرار "أيا من تدخل هنا تخلص عن كل أمل"9، بل يسعى للإعلام والتمكين، مع إبقاء عين على الأدلة والأسئلة الهامة من الفصل الثاني.10 نفحص أصول كتب التنمية البشرية، وبعض خرافات علم النفس الشعبي التي تعيق أكثر ما تساعد، وننتهي إلى نصائح عملية في كيفية اختيار كتب التنمية البشرية وتحقيق أقصى استفادة منها.

## اقرأ كتابًا.. وغير حياتك؟

### العلام بالكتب

لسنوات، كنت "العم عذاب"، كاتب أعمدة النصائح في المجلات وعلى الإنترنت.11 غالبًا ما تثير خطابات القراء، حقيقية كانت أو مختلقة، مسائلًا معقدة، لكن الحد الأقصى للكلمات المسموح بها في الرد ضيق دومًا. لذا، استراتيجيتي الأساسية في الرد هي تسمية المشكلة الأكبر، واقتراح أحد كتب التنمية البشرية للتعامل مع التفاصيل. الكتب التي أقترحها كتب مبنية على الأدلة، كتبها علماء

نفس أو معالجون نفسيون.12 تركز تلك الكتب على مشكلة محددة، وتقدم النصيحة في خطوات عملية لحلها. وبشكل عام، وُجد أن القراءة، ولو لبضع دقائق يوميًا، تقلل التوتر.13 لكن هناك سوابق أقوى لاستخدام الكتب بطريقة علاجية.

العلاج بالقراءة أو بيبلوثيرابي هو استخدام الروايات والشعر والسرد القصصي لأغراض علاجية. يعرف بأنه "عملية من التفاعل الديناميكي بين شخصية القارئ والأدب، يمكن استخدامها في التقييم والتعديل والنمو الشخصي"14، فيصف المعالج الكتب كجزء من عملية الاستشفاء. مع الوقت، امتد ذلك المفهوم ليشمل كتب التنمية البشرية، مع أو بدون معالج.15

## ما هي التنمية البشرية؟

يعرف القاموس مساعدة الذات بأنها "فعل أو عملية تقوم بها للتحسين من نفسك أو لحل مشاكلك دون مساعدة الآخرين". يمد الخط على استقامته، كتب التنمية البشرية هي وسيلة "ليواجه المرء مشاكله الشخصية أو العاطفية دون مساعدة متخصصة"16. توفر تلك الكتب بديلًا رخيصًا للعلاج، يسهل الوصول إليه، وبخاصة للمشكلات الأقل خطورة،17 ويتحكم القراء في مكان ووقت قراءتها. كذلك يوفر الكتاب فرصة في التعامل مع الأزمات في سريّة.18 لكن من ناحية العيوب، تعمل الكتب بطريقة "مقاس واحد يناسب الجميع". لا وجود للعلاقة العلاجية، وهي عامل أساسي في عملية الشفاء، بالتالي يتطلب كتاب التنمية البشرية دورًا أكثر فعالية من ناحية القراء. لكن من الممكن أيضًا أن يستخدم القراء أجزاءً من الكتاب دون الأخرى، أو يسيؤوا فهم أهداف المؤلف، أو يطبقوا النصيحة بطرق غير المقصودة،19 أو لا يستخدموا منها شيئًا على الإطلاق. علّمتني جملة من مراجعة لأحد كتبي على الإنترنت درسًا: كتب المعلق "إنه كتاب

مساعدة ذاتية عادي، إذ ينبغي أن تطبق النصائح الموجودة بداخله لو أردت أن تجني شيئاً"20. في بعض الأحيان، يقرأ الناس الكتب للراحة لا ليشعروا بالتحدي. وبما أن صناعة التنمية البشرية تزدهر بتكرار الشراء، يصبح بعض القراء من مُعجبي مؤلف أو مفهوم ما.21 قد يستمتع بعضهم فقط بكونهم "جزء من جماعة" ما تشجع هوجة جديدة.22

## المشكلات مقابل النمو

يحدد عالم النفس والباحث في مجال السعادة، آد برجسما، أربعة فئات من كتب التنمية البشرية: النمو، العلاقات، التأقلم، والهوية، ويضع تلك الفئات تحت موضوعين: كتب تركز على المشكلات، وكتب تركز على النمو،23 ومع ذلك، تتقاطع الموضوعات والفئات في بعض الكتب.

تشمل الكتب المرتكزة على المشكلات كتب التعامل مع الضغط والقلق والاكتئاب والمشاكل، والحصول على نوم أفضل، والتعامل مع الاحتراق التام (burnout)، وكيفية السيطرة على العواطف، والتعامل مع عقبات الحياة، واليقظة الذهنية. يشمل هذا الموضوع أيضاً كتب العلاقات التي تتعامل مع الأزمات وتحسين مهارات التواصل.

تشمل الكتب التي تركز على النمو كتب النمو الشخصي "من أنا؟"، وإدارة الذات، وكيف تحيا حياة أفضل وتتخذ قرارات أفضل، وكتب لفهم نفسك، والعثور على ذاتك الحقيقية، وكتب اليقظة الذهنية.

وقبل تقييم ما إذا كانت كتب التنمية البشرية فعالة، لننظر في قاعدة القراء.

من الذي يقرأ تلك الأشياء؟ ومن يستفيد منها الاستفادة القصوى؟

النساء أكثر ميلاً من الرجال لتبني موقف إيجابي من كتب مساعدة الذات 24، تفوق أعداد القارئ أعداد القراء بنسبة تتخطى الاثنين لكل واحد. الغالبية في الفئة العمرية بين 20-49 سنة، وقراءة النصف تقريباً (49%) نالوا تعليمًا عالٍ. 25 هناك بعض المؤشرات على أن القراء لهم نطاق واسع من الاهتمامات، لا يقتصر على التنمية البشرية. 26 تتحدى تلك النتائج الافتراض المتطرس بأن "وحدهم الأغبياء يقرؤون كتب التنمية البشرية" رغم ملاحظة البعض أن "كلما زاد غباء العنوان كلما زادت المبيعات" 27. كما يجادل الفيلسوف ألان دي بوتون أن العديد من كتب الفلسفة القديمة كانت كتب مساعدة ذاتية. 28

أغلب مؤلفي كتب التنمية البشرية رجال، وينقسم قراؤهم من حيث الجندر بنسبة 50:50. لكن بالنسبة للمؤلفات من النساء، فغالبية قراءهن من النساء (87%). واتساقًا مع القوالب الجندرية النمطية، الرجال أكثر ميلاً لقراءة كتب الحياة المهنية، والنساء أكثر ميلاً لقراءة كتب العلاقات. 29 في الأدوار الجندرية التقليدية، تتركز السمات الذكورية حول "الكفاءة"، بينما تتركز الأنثوية حول "الرعاية" 30. من هنا، يمكننا التكهن بأن الرجال يرونه ضعفًا أن يذهبوا للمكتبة لشراء كتاب مساعدة ذاتية 31، ما لم يكن الكتاب رجوليًا، كتبه رجل رجولي .

يراجع عالم النفس آد برجسما نتائج استخدام كتب المراجعة الذاتية، ويجد أنها أكثر فعالية في مساعدتنا على تعلّم مهارة حياتية جديدة، مثل الثبات على الموقف أو حل المشكلات، أو حتى النظام. ورغم عدم وجود ما يدعم أن من الممكن لكتاب مساعدة ذاتية أن يقلب حياتك، هناك أدلة على أن بإمكان تلك الكتب مساعدتك في إجراء تغييرات بسيطة.

وجد أحد التحليلات المجمع (meta analysis) أن العلاج بالقراءة "لا يقل تأثيرًا" عن العلاج النفسي الفردي أو الجماعي. 32 كما يمكن

لكتب التنمية البشرية أن "تحول دون الاكتئاب بشكل جزئي في الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة به"<sup>33</sup>. أظهرت عدة دراسات أجريت على أشخاص على قوائم الانتظار لتلقي العلاج النفسي نتائجًا أكثر إيجابية في المجموعة التي تلقت "تعليمات خاصة بالقراءة" مقارنة بالمجموعة المحكومة التي لم تتلق شيئًا.<sup>34</sup> لكن من الضروري أن نأخذ في الحسبان الفروق الفردية وأنواع الأزمات المؤثرة على كل منهما. علاجات التنمية البشرية أكثر تأثيرًا في الحالات البسيطة من القلق، والاكتئاب والأرق، لكن ليس مع التدخين أو مشاكل الكحوليات الحادة.<sup>35</sup> تحقق كتب التنمية البشرية أعلى نجاحها مع من لديهم دوافع أعلى، ومواقف أكثر إيجابية من العلاج.<sup>36</sup>

لا تصلح أي من تلك النتائج عناوينًا رئيسية رئانة. "اقرأ الخبر: كتب التنمية البشرية تعمل قليلًا، مع بعض الناس، على بعض المشكلات، لبعض الوقت!"، ورغم قصور الدراسات من حيث التصميم وطريقة اختيار العينات، إلا أنها تشير إلى أن كتب التنمية البشرية تلعب دورًا داعمًا في التحكم في العافية. علينا فقط أن نتأكد مما إذا كان بوسعنا الوثوق في النصيحة التي تقدمها لنا.

## المخطط الأولي للمساعدة الذاتية

قبل أن أكتب كتابًا في التنمية البشرية، قرأت العديد منها، لأرى إن كان بوسعي اكتشاف الوصفة. ورغم أنني أصبت في الكثير، إلا أنني ارتكبت بعض أخطاء "المبتدئين". الآن بعد تفكير، كان علي أن أبدأ من البداية! رغم وجود الكثير من كتب التنمية البشرية المبكرة، نُشر النموذج الأصلي لتلك النوعية من الكتب عام 1859، بعنوان - يا للمفاجأة! - مساعدة الذات.<sup>37</sup> كان مؤلفه طبيبًا ومحررًا صحفيًا ومُصلحًا سياسيًا، واسمٌ على مسمى: صامويل سمايلز (سمايلز=ابتسامات)<sup>38</sup>، وهو الجد الأكبر للرحالة والمتحدث التحفيزي بير جريلز.

في البداية، رفض الناشر جورج روتليدج الكتاب، فمضى المؤلف قدماً ونشره على نفقته الخاصة، وباع أكثر من 20,000 نسخة في العام الأول، ثم التقطه ناشر آخر، وبوفاة المؤلف عام 1904، كان الكتاب قد باع أكثر من ربع مليون نسخة. 39 ضمن من ألهمهم الكتاب، ساكيشي تويودا، مؤسس تويوتا للصناعات، وإلى اليوم، مازالت نسخة منه قابضة أسفل غطاء زجاجي في متحف تويودا، في مسقط رأسه. 40

تحمل "التنمية البشرية" كل الملامح الأساسية لهذه النوعية من الكتب، وهناك بعض العلامات التحذيرية التي يجب أخذها في الاعتبار في أي تقييم نقدي. مليء بالنوادر والسير الملهمة المعلقة عن "رجال لامعين عصامين" و"أجانب لامعين من أصول متواضعة". والاستدلال من هذا "لقد نجح هؤلاء على عكس المتوقع، فلم لا يمكنك أنت أن تفعل؟". يؤكد الكتاب على أن الطريق إلى النجاح يمضي عبر فضائل كالعمل، والتطبيق، وتعليم الذات، وقوة الشخصية، والاعتماد على النفس، وتبني عادات أفضل. إلى اليوم، يضم الكتاب ثروة من الخيارات لصناع "الميمات": "الثروة تفضل الكادحين"، "أفعال لا أقوال"، "المثابرة تهزم كل شيء"، و"السعادة والعافية يحققهما سلوكنا نحن". توسعت الكتب التالية للمؤلف في موضوعات الكتاب الأول، مثل الشخصية، والتوفير، ثم الواجب، والحياة والعمل. المحتوى ملائم تمامًا لأي كتاب مساعدة ذاتية حديث. خذ مثلاً (أيقظ العملاق بداخلك) أو (قدرات غير محدودة) للكاتب أنتوني رابينز. ليست أفكار سمايلز تمامًا، لكن فيها منها ما يكفي.

لا يمكن لأحد أن ينكر أن صامويل سمايلز كان رجلًا مميزًا، لكن أغلب أعماله كانت "ابنة وقتها". ديكنزيّة جدًا (نسبة لتشارلز ديكنز). وإذا، أوجب أن تظل هي المخطط الأولى لكتب تطوير الذات اليوم؟ لأن تلك الأعمال نفسها لها أجندتها السياسية الخاصة. أثناء سعيه لترويح خرافة الجدارة، 41 زاد سمايلز من شعبية فكرة "الفقراء

الذين لا يستحقون". من وجهة نظره، الفقراء الذين لا يستحقون هم من يبدو أنهم لا يريدون العمل، وهم بحاجة لأن تُسحب منهم المعونات الحكومية والخيرية إلى أن يضطروا لتولي أمورهم بأنفسهم. 43 إنها فلسفة "لا توجد شبكة إنقاذ، اسبح أو اغرق". لذا، ربما من غير المفاجئ أن أرادت رئيسة الوزراء المحافظة مارجريت تاتشر، بعد مرور أكثر من نصف قرن، أن توزع نسخة من مساعدة الذات هدية على كل أطفال المدارس في بريطانيا، ولهذا استُخدمت سرديّة "الكادحون" مقابل "المتسلقون" للدفاع عن الاقتطاعات في الخدمات العامة في ظل إيديولوجية التقشف بعد الانهيار الاقتصادي عام 2007-2008. 44

ينتقد البروفيسور لينارد دايفيس، أستاذ الإعاقة والتنمية البشرية، رسائل مؤلفي كتب التنمية البشرية الحديثة الخفيفة، وتنطبق كلماته بذات القدر على بذرة مجلدات سميلز. يجادل دايفيس بأن كُتاب التنمية البشرية يعملون "في منطقة الأيديولوجي، والمُتخيل، والمسروود... هناك قشرة رقيقة من العِلْمِيَّة\*<sup>(1)</sup> في العمل، لكنّها تُخفي هيكلًا كاملاً من الوعظ الأخلاقي" 45.

هكذا، علمت أنني، بسذاجتي، لم أضع ما يكفي من "الوعظ"، وحاولت أن أدس كل ما أعرفه في كتاب واحد، بدلاً من إفراده على أربعة أجزاء متتالية. 46 يمكنني التعايش مع ذلك.

لننظر، إذا، في بعض العقائد الراسخة في كتب التنمية البشرية.

---

(1) المترجمة: العِلْمِيَّة Scientism مذهب فكري يقوم على الاعتماد على المنهج العلمي وحده، بشكل شامل ومطلق، في تفسير حقائق الحياة، حدّ إنكار أية معرفة أو ظواهر لا يمكن قياسها علميًا. عادة ما يستخدم المصطلح في التهكم على الاستخدام غير المناسب للعلم أو الادعاءات العلمية.

# خرافات علم النفس الشعبي

## اغتنم اليوم

أثناء جائحة كوفيد-19، وبجانب الأخبار المزيفة، وقر الإنترنت بيئة خصبة لتكاثر "الميمات" والفيديوهات والتدوينات ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي الملهمة. وجميعها تحثنا على أن "نغتنم اليوم". ورغم سلامة نواياها، كانت كلها تقطر بـ "معانٍ ضمنية سمايلية (نسبة إلى سمايل)"<sup>47</sup>. قرأت أشياء مثل: 48

- إذا لم تكتب روايتك الآن، فالوقت ليس المشكلة، بل أنت.
- إذا لم تستغل هذه الفرصة لتأخذ تجارتك "إلى المستوى التالي" فأنت لا تريد أن تكون ناجحًا حقًا.
- إذا لم تستطع الالتزام لتحصل على عضلات بطن منحوتة الآن، فأنت لا تريد أن تكون رشيقيًا وصحيح البنية.

لا ترى أي من تلك العبارات المتطلبات الإضافية في العزلة الاجتماعية، سواء كانت عملية أو إدراكية أو عاطفية، وكلها تقوم على خرافات عتيقة. ألّف المعالج النفسي الإكلينيكي د.ستيفن برييه كتبًا في التنمية البشرية، وقد اعترف أنه دون قصد كرر الخرافات أو بسط من الأدلة ليدعم وجهة نظر ما. وخلال أبحاثي التي سبقت هذا الكتاب، وجدت أنني وقعت ضحية بعض الخرافات أيضًا. في كتابه ثثرة نفسية ((psychobabble يفند برييه 23 من خرافات التنمية البشرية. 49 10 منها، على الأقل، في مساعدة الذات لصامويل سمايلز، وتكرر دون نقد إلى اليوم، وهي:

1. دع أهدافك تقودك للنجاح

2. فكر بإيجابية وكن الراجح

3. يمكنك تعلّم أي شيء تريده



4. من الأفضل أن ترتب (تنظّم) أمورك

5. أنت أقوى مما تظن

6. أنت سيّد الكون

7. أنت المتحكم في حياتك

8. استفد بكل ثانية

9. اكتشف ذاتك الحقيقية

10. علينا جميعًا أن نجتهد لنصبح سعداء

هناك ذرات من الحقيقة في كل هذه الخرافات، لكنها غالبًا ما تُقدّم كحقائق مطلقة، دون اعتبار للفوارق الفردية، والظروف والبيئة. وغالبًا ما يظهر علم النفس أن الاستثناءات أكثر إقناعًا من القاعدة. الأمر إشكالي بما فيه الكفاية مع وجود كل هذا الكم من الخرافات، لكن إشكاليته تتضاعف حين تُطلى تلك الخرافات بذهب الوعظ الأخلاقي. يقود هذا المزيج إلى الفشل، والشعور بالذنب حيال ذلك. في المراحل الأخيرة من هذا الكتاب، كان يوم عملي يبدأ 06:30 صباحًا وينتهي 10:00 مساءً، وفي إحدى الاستراحات، انتبهت لتلك الدرة "في كل يوم 1440 دقيقة، يعني هذا أن لدينا 1440 فرصة يومية لنحدث تأثيرًا إيجابيًا"<sup>50</sup>. ثم فكّرت "شكرًا على ذلك. الآن أشعر بالذنب حيال الأكل والنوم والجلوس على المرحاض". حمدًا لله على وجود علامات تحذيرية تنبّهنا قبل أن نستغرق أكثر من اللازم في "كلام المنيرين".

## رايات حمراء / نواقيس خطر

هناك أربعة علامات تحذيرية تنبّهني أن مرشد التنمية البشرية هذا يعظ بعلوم زائفة. كل ما يلي خطأ:

- أوجه الاختلاف بين الرجال والنساء أكثر من أوجه الشبه.

- نحن نستخدم 10% فقط من أدمغتنا.
- بعض الناس "يمينيو المخ" وبعضهم "يساريو المخ".
- في أي تواصل، تمثل الكلمات 7% فقط من الرسالة.

## الفروق الجندرية

تأمل في مقارنة "الكواكب المختلفة" للعلاقات. تصف منظرة الجندر كيت برونستين مثل تلك الكتب بأنها "حلول ماهوية سريعة"<sup>(1)</sup> تعمل فقط إذا قبلنا بفرضية أولى. لأننا، حين نبدأ في طرح الأسئلة، تبدأ الحجج في التداعي. حتى الأسئلة البسيطة مثل "أي نساء؟" و"أي رجال؟". الفهم القائم على الحدس قد يكون مفيداً في وضع الفرضيات، لكنه معيب في اختبار صحتها.<sup>51</sup> تظهر الأدلة السيكلوجية من عدة دراسات أن الفوارق بين الرجال والنساء صغيرة، وأن حتى تلك الفجوات الضئيلة صارت تضيق.<sup>52</sup>

## زبالة عصبية

صكّت عالمة المعرفة العصبية جينا ريبون مصطلح "نيورو-تراش" neurotrash أو الزبالة العصبية، لوصف خرافات علم النفس الشعبي عن المخ، ومنها الفروق المخية الجندرية.<sup>53</sup> لن نستخدم أي خبر في المخ مصطلحات "المخ الأيمن" أو "المخ الأيسر"، بل يرجح أن نستخدموا "التخصص النصف مخي". لذا، إذا رأيت تلك التصنيفات السطحية، كن متشككاً. في الحقيقة، كن دوماً متشككاً تجاه أية تصنيفات ثنائية. نظرية المخ الأيمن/المخ الأيسر تعود لأبحاث أجريت

(1) المترجمة: الماهوية essentialism هي وجهة النظر القائلة أن لكل شيء ماهية essence أو طبيعة ثابتة تسبق وجوده وتحده. أن هناك مثلاً "طبيعة بشرية" محددة تدور في فلكها وتحدد تصرفاتنا وقدراتنا.

من نصف قرن مضى على مرضى التلف المخي.<sup>54</sup> ورغم أن بإمكاننا تحديد نقاط التخصص الوظيفي في المخ، إلا أن هناك تداخل مهول. لقد تطوّر علم الأعصاب كثيراً منذ الستينيات، والنتائج الأحدث للتصوير بالرنين المغناطيسي لا تدعم فكرة وجود نوعان ثابتان من الأدمغة الطرفية.<sup>55</sup> أما بالنسبة لمسألة الـ10%، فيصعب تحديد من أين بدأت. تذهب إحدى النظريات إلى أن عالم النفس الرائد ويليام جيمس أشار إلى "الإمكانات غير المطوّرة" ثم قرر أحد مُنيري التنمية البشرية أن يعيّن لها رقماً. أيضاً، اعترف الباحثون الأوائل في علوم الدماغ بأنهم لم يعرفوا وظيفة 90% من الدماغ، وهكذا ولدت الخرافة؛ وبمرور السنوات، نسب البعض العبارة إلى ألبرت آينشتاين، لكن لا يوجد سجلات بذلك.<sup>56</sup> وهي مناسبة جيّدة لذكر البرمجة اللغوية العصبية NLP. ورغم احتوائها على كلمة "عصبي" في اسمها، إلا أنها ليست من علم الأعصاب في شيء، بل هي علم زائف، يستغرق "التأهيل" المطلوب لها ثلاثة أسابيع على الأكثر. ومنذ خلق البرمجة اللغوية العصبية، لم تُجرِ أية أبحاث لتأكيد مزاعمها "الاستثنائية" على مدار أكثر من ثلاثة عقود.<sup>57</sup> لا يوجد تنظيم أو توحيد معياري لائق للتدريب. في الحقيقة، من أجل تحقيق استقصائي، نجح أحد مذيعي التلفزيون في تسجيل قطه الأليف كـ "خبير" في البرمجة اللغوية العصبية،<sup>58</sup> فلا تصدق الجَلَبَة.

## خرافة لغة الجسد

أضفت هذه على سبيل الاعتراف. أنا مذنب بنشر تلك الخرافة، لكن آخر مرة كانت عام 2006. أعني قاعدة "-7% 55%-38%" الشهيرة. تقول الخرافة أنه في أي تواصل تمثّل الكلمات 7% فقط من الرسالة. تمثّل نبرة الصوت 38% ولغة الجسد وتعابير الوجه 55%. وهي حقيقة. أتت هذه الأرقام من دراسات معملية أجريت على

مشاركات من الإناث، لكنها كانت في ظروف مصطنعة، وعلى عينة لا يمكن تعميمها. علينا إذا التزام الحذر في تأويلنا. الأكثر من ذلك أن البحث يشير للانطباعات الأولى فقط، أو حال تضارب الكلمات مع الإشارات غير اللفظية. في تلك الحالات المحددة، نعطي وزنًا أكبر للمحتوى غير اللفظي، لكن هذا لا ينطبق على كل أشكال التواصل. 59

لن تضر أي من تلك الأمثلة بعافيتك، لكنها تكشف كيف يمكن عبارة مثل "تظهر الأبحاث" أو "تظهر الدراسات" أن تُستخدم للتضليل. لذا، إن أثار اهتمامك موضوع عن الصحة أو العافية أو التعليم، فافحص الخرافات المحيطة به أولاً، واستخدم الأسئلة الموجودة في الفصل الثاني للتحقق من المعرفة.

أحد جوانب علم النفس الشعبي الذي يستحق مزيدًا من التمحيص هو "قوة التفكير الإيجابي".

## الإيجابية السافة

أحيانًا، من غير اللائق أن "تقلب العبسة لتصير ابتسامة" أو أن تخبر الناس بأن "يبتسموا، فقد لا يحدث ما يخشونه أبدًا" بعد أن حدث فعلًا. تُعرّف الإيجابية السامة بأنها "تعميم مفرط وغير فعال للحالة الذهنية المتفائلة السعيدة الإيجابية في أي موقف كان" 60. أثناء جائحة كوفيد-19، طلبت منا وسائل التواصل الاجتماعي أن نستمر في الابتسام، وسوف نتجاوز كل هذا جميعًا. لكن الخوف والأسى والغضب مشاعر لائقة تمامًا في مثل هذا الاضطراب الكامل في الأوضاع الطبيعية، ومع معدلات وفيات بتلك الضخامة. في الفصل السابق، أحد المعايير الأساسية للصحة النفسية الإيجابية هي الوعي الكافي بالواقع، والتعاطف، والحساسية الاجتماعية. 61

الإيجابية التامة ليست هي الصحة العقلية الإيجابية؛ بل هي إنكار. تجادل المؤلفة والناشطة السياسية باربارا إيرينريتش في كتابها "ابتسم أو مُت" بأن حركة التفكير الإيجابي قد همّشت التكفير النقدي، 62 فهي غالبًا ما تستخدم المستوى الأول من التفكير الحدسي، وتقع في الانحياز التأكيد والانتقائية اللذين أشرنا إليهما في الفصلين السابقين. أسلوب "الانتقاء والتوفيق" هذا ممكن أن يكون خطيرًا. يجادل كاتب المقالات والصحفي الاستقصائي ستيف ساليرنو في كتابه "الزيف" SHAM بأن التفكير الإيجابي يمكنه أن يثني الناس عن اللجوء للعلاجات المثبتة طبيًا بدعوى "علاج" أنفسهم بقوة الإرادة، فتترتب على ذلك عواقب كارثية. 63

## تنوير التنمية البشرية

تصبح التنمية البشرية مفهومة أكثر بمجرد أن تكف عن النظر إليها باعتبارها تعليمًا أو معلومات صحيّة. إنها إعلام ترفيهي، تشبه الفقرات الإعلانية. الهدف في كلتا الحالتين ليس تقديم المعرفة؛ الهدف إما الترفيه أو البيع على الترتيب؛ وأحيانًا يكون الاستغلال من أجل الترفيه، تمامًا كما في البرامج التليفزيونية الحوارية القائمة على الفضائح. إنها صناعة إستعراضية.

### مغامرات في الإعلام الترفيهي

سأرفع يديّ وأعترف: نعم لقد شاركت في بعض مشروعات البحث القائمة على العلاقات العامة. لكن معياري في قبول المشاركة هو أن يكون بمقدوري استخدام علم النفس المبني على الأدلة. ولهذا رفضت حملة "الانثنين الأزرق" وهراء صيغتها المكتوبة سلفًا. 64 لقد أرادوا فقط أن يضعوا اسم عالم نفس ذكر على الدراسة - لأن الرياضيات علم رجولي!

في غالبية الأعمال الدعائية، يكون المنتجون والمخرجون حسني النوايا للغاية، لكن لا يمكنني أن أحصي المرات التي طُلب فيها مني أن أقول أشياء "لجعل العمل أفضل" بغض النظر عن الأدلة. طُلب مني أن "أحدث ببطء أكثر" و"ألا أضع الكثير من علم النفس" و"ألا أرتدي سترة لأن هذا يذكّر الجمهور بالمُحضّرين ومُحضّلي الديون". قيل لي أنني إن استطعت أن أجعل أحدهم يبكي فهذا "ذهب تليفزيوني". أحد مفضلاتي الشخصية كان عرضاً عن لغة الجسد يضم كاميرات مخفية لتصوير الرجال في المبالول؛ وحين اعترضت قائلاً أنه، فضلاً عن المسائل الأخلاقية، فإن الناس سيتصرفون بطريقة مختلفة لو علموا بتصويرهم، أجاب المنتج "لا تقلق، لن يعلموا أننا نصوّرهم". كما لو أن هذا يجعل الأمور أفضل!

كعالم نفس مختص بالتفاعل الجماهيري، يصعب عليّ فلترة الضوضاء. غالباً ما يخبرني المعدّون الإعلاميون والباحثون أنهم يريدونني أن أعلق على القصص الإخبارية لأنهم "أجروا أبحاثهم" عني. لكن المرجّح أنهم لعبوا على الإنترنت لخمس دقائق، ولمجرد أن اسمك في قواعد بياناتهم، وسبق أن قلت نعم، يصير من المرجّح أن يستعينوا بك مرة أخرى. حين يوضع المعدّون والصحفيّون تحت ضغط، سيذهبون للمصدر الأريح، وليس بالضرورة الأنسب. يفسّر التصاق الترفيه والنفعية هذا لم يُطلب من خبراء "حظائر أوبرا" مثل دكتور فيل ودكتور أوز أن يدلّوا برأيهم في رفع إقفال الجائحة التام. ليس أيّ منهما عالم وبائيات، لكنهما خبيران في شيء ما: خبيران في الترفيه، وقد قالوا نعم. 65 حتى وإن كانا يتحدثان في منطقة هي بالكاد في نطاق تخصصهما، ستتفوق الأهميّة التجارية على أهميّة الحقائق. إحدى مُراجعات البرامج الحوارية الطبية الشعبية وجدت أن هناك تضارب محتمل في المصالح، وأن تلك البرامج "غالباً ما تفتقر إلى المعلومات الكافية عن بعض الفوائد، أو مدى تأثير تلك الفوائد".

والصادم أن نصف التوصيات غير مدعومة بأية أدلة، أو تتعارض مع أفضل الأدلة المتاحة".66

تقديم تشريح كامل لصناعة التنمية البشرية الترفيحية الإعلامية يتجاوز نطاق هذا الكتاب، لكن الكتابين اللذين اقتبست منهما لباربرا إيرينريتش وستيف ساليرنو يستحقان القراءة.67 لا غنى عن وسائل الإعلام الجماهيري في لفت الانتباه للأفكار الجديدة والقديمة، والمنتجات والصيحات الجديدة في رعاية الذات والعافية، ومع ذلك، علينا أن نضع في اعتبارنا أنها في أغلب الأوقات، راوٍ غير موثوق به.

## **أن نفعها كما يقول كتاب (التنمية البشرية)**

### **مازق التنمية البشرية المزدوج**

تمامًا كأشكال الفنان م.ك. إيشر المستحيلة،68 يخلق علم النفس الشعبي أهدافًا مستحيلة إيشريّة الطابع. في كتب التنمية البشرية، غالبًا ما يكون هناك توتر بين التقدير العالي للذات، وأهداف "غير حياتك" غير المعقولة، أو يكون هناك أهداف عدّة، أو رسائل مختلطة. قد تخلق مثل تلك الأشياء مآزقًا مزدوجة69 أو ما يُطلق عليه الطبيب النفسي ر.د. لاينج "عقد مستحيلة"70. على سبيل المثال، كيف نتعامل مع الجُرم الشعبية مثل "انظر قبل أن تقفز" و "من يتردد يخسر"؟ أو مثلًا "أنت سيّد مصيرك" و "ثق في الكون"؟ الأمر سيان حال تضارب أهداف كثيرة معًا.71

لا يملك علم النفس الشعبي نَسَقًا مُهيمنًا. يمكنه أن يصبح نموذجًا من طراز "كل شيء مُباح" حيث تُنتقى النظريات والأفكار لدعم فرضية أوليّة قد لا تكون صحيحة.72 قد تُقدّم كتب علم النفس الشعبي بوصفها نظريات، لكن النظريات يجب أن تُختبر،73 وإلا، فأنت قيد البرمجة على الاقتناع بأفكار أحدهم وأمانيه وحسب.

ألهم كتاب "الزيف" لستيف ساليرنو اتجاهًا جديدًا للكتب الذاتية. ما بدأ كحفنة من الكتب تحذر من مخاطرها، صار الآن رُفًا جديدًا في قسم علم النفس الشعبي: الكتب المناهضة لمساعدة الذات. هذا بالضبط ما كنا نحتاجه - كتبًا تنصحننا بالألا نقرأ كتب النصائح. لكن، ما لم تكن تتسكّع في المكتبات وتقرأ تلك الكتب مجانًا، فأحدهم يجني المال منها. قواعد التفكير النقدي ذاتها تنطبق هنا أيضًا. مَنْ المؤلف؟ ما شهاداته؟ ما مؤهلاته واعتماداته وعضوياته المهنية؟ هل لمقاربته أية أهمية؟ ضمن الموجة الجديدة، هناك الكتب التي تحتوي على شتائم في عناوينها، مثل كتاب جون باركينز F\*\*k It: The Ultimate Spiritual Way أو "تبّا: الطريق الروحاني المطلق". وهي فكرة طريفة. لكن، بقدر ما هي مسلية، أحققًا يحتاج الأمر إلى كتاب من 777 صفحة، ناهيك عن عدة كتب، لإخبارك بأن قول "تبّا" فعل روحاني؟ أحتاج الأمر إلى خلوة اعتكافية في إحدى المناطق المشمسة لتغمر نفسك في القوة الروحانية لكلمة "تبّا"؟ لأنك لو لم تقل "تبّا" بعد أول صفحة، فعلى الأرجح لن تقولها أبدًا.

الآن وقد غطينا المحاذير الأساسية، لو كنت في السوق تبحث عن كتاب مساعدة ذاتية، لنستكشف كيف يمكنك أن تجد أفضل ما يناسبك.

### كيف تحقق أقصى استفادة من كتاب مساعدة ذاتية

في هذا الجزء الأخير، نجمع مجموعة من الموضوعات التي ناقشناها في هذا الكتاب حتى الآن، لنضع أساسًا لاختيار واستخدام كتب التنمية البشرية.<sup>75</sup> لكن قبل أن ننظر في النقاط، نظريًا، أيمن كتاب مساعدة ذاتية أن يساعد حقًا؟ حسنًا، لو عدنا للمناقشة في الفصل السابق حول النتائج العلاجية، ستتحقق لنا بعض "الشروط". من الفصل السابق عن الأبحاث في نتائج العلاج، يمكن للكتاب أن يُعطي الأمل وأن يخلق تأثيرًا في التوقعات. العامل المفقود هنا هو الارتباط



بين المؤلف والقارئ، ومن غير المتوقع أن يكون قويًا. لهذا تبلى كتب المشاهير في التنمية البشرية بلاء حسنًا؛ فهناك حسّ بأنك تعرف المؤلف. إذا استطعت اختيار كتاب ينفذ فيه صوت المؤلف عبر كتابته، فيمكن لذلك أن يساعد في خلق حس بالارتباط. لكن بشكل عام، نجاح كتاب التنمية البشرية يكمن في كيفية قراءتك له، وما تفعله بالمعلومات.

## اختر الكتاب كما لو كنت تختار معالجًا

إذا اخترت كتاب التنمية البشرية كما تختار المرشد أو المعالج النفسي، فسوف تسير الأمور كما ينبغي لها.<sup>76</sup> لو قرأت السيرة الذاتية للمؤلف ووجدت فيها أنه يتحدث إلى الملائكة، أو أنه تجسيد حي لنفرتيتي، أو قد ربّته الذئب، فمن المرجّح ألا تكون مقاربته مبنية على الأدلة. ستساعدك جميع الأسئلة النقدية المطروحة في الفصل الثاني على معرفة ما إذا كان المؤلف خبيرًا على الإطلاق، وما إذا كان خبيرًا يمكنك الوثوق به. انتبه أيضًا لخرافات التنمية البشرية المذكورة آنفًا.

تعمل بعض المواقع مثل Reading Well في المملكة المتحدة<sup>77</sup> بالتعاون مع المكتبات لترشيح قوائم كتب مختارة من قبل خبراء وأشخاص يتعايشون مع الحالات التي تناقشها تلك القوائم، وأقاربهم والقائمون على رعايتهم.

## هل يخاطبك؟

فور أن تتأكد من مصداقية الكتاب، انتقل إلى نبرته. هل يعجبك تصميم الكتاب ونسقه؟ هل "تخاطبك" الطريقة التي كُتِبَ بها؟ هل يفرض عليك الكتاب قصة، أم يساعدك على إعادة سرد قصّتك؟ هل تُرجّح أن يحفّزك هذا الكتاب؟

الخطأ الشائع في مهارات الاستذكار هو الاعتماد المفرط على الأساليب السلبية، والتعلم بالتلقين، ومحاولة حفظ ملاحظات المحاضرة. 78 لكننا نحفظ بالمعلومات بشكل أفضل كلما استخدمناها أكثر في مرحلة الإدخال. يمكننا استعارة هذه الفكرة من مهارات الدراسة، واستخدام تقنية القراءة النشطة مع كتب التنمية البشرية. من المفيد استخدام سجل لتدوين أفكارك وتأملاتك ونتائج أية تدريبات. لقد كتبت الأسلوب الأكاديمي وتقنية SQ3R لاستخدامهما مع كتب التنمية البشرية. هذه الصيغة المختصرة تعني استطلع - Sur- vey ، تساءل Question، اقرأ Read ، تفاعل React ، راجع Review

استطلع: قلب في الكتاب لتكوّن انطباعاً عن بنيته ونسقه. تضم هذه المرحلة بعض الأفكار من جزئية "هل يخاطبك؟" المذكورة آنفاً.

تساءل: من البداية، سجل أسئلتك حول الكتاب ككل وحول كل فصل في دفتر. ما الأسئلة التي تريد من الكتاب، ومن كل فصل، إجابتها؟ يساعدك هذا التكتيك على خلق سياق لمعالجة المعلومات.

اقرأ: حين تبدأ القراءة، احتفظ بأسئلتك في ذهنك، واكتب أفكارك وأسئلتك وتأملاتك وانت ماضٍ في قراءتك.

تفاعل: وهي طريقة أخرى لقول "إذا كان في الكتاب تدريبات، علق قناعاتك مؤقتاً وجربها". تغيير الموقف يشمل تغيير الأفكار والمشاعر والأفعال. وغالباً ما تكون الطريقة الأسهل في خلق بعض الأفكار الجديدة هو أن تفعل أمراً، ثم تتدبّر فيه.

راجع: في نهاية كل فصل، خذ بضع دقائق للنظر في المعلومات قبل المضي قدماً للفصل التالي.

هناك خيار على موقع Reading Well يسمح لك بالعثور على أصدقاء قراءة. لذا، لتعزيز التجربة أكثر، يمكنك أن تعمل على كتاب مع صديق، أو أن تكون مجموعة قراءة - مثل علاج جماعي بالقراءة.80

بتلك الطريقة يمكنك تحقيق أقصى استفادة من كتاب التنمية البشرية، وزيادة فرصك في الحصول على تجربة إيجابية. على الأرجح، كتاب واحد لن يغيّر حياتك، لكن، بدلاً من أن تكون "زبونًا" في عملية تجارية، ستخلق عمليتك الخاصة بطريقة قد تمكّنك من مساعدة نفسك.

## ملخص وتأملات

### في هذا الفصل:

- فحصنا "تجارة التنمية البشرية" وما إذا كانت تضر أكثر مما تفيد.
- ضيقنا تطبيقات مواد التنمية البشرية إلى المناطق التي يرجّح أن تكون أكثر فعالية فيها.
- استكشفنا أصول نوعية كتب التنمية البشرية، وحطّمنا بعض خرافات علم النفس الشعبي، ووضعنا الخطوط العريضة لكيفية اختيار كتاب التنمية البشرية، وتحقيق الاستفادة القصوى منه.

كيف أثرت هذه المعلومات على مقاربتك لمسألة العافية؟ وما الأفكار التي لديك والتي تحتاج للمزيد من التحقيق؟

في الفصل التالي، نعين مساهمات علم النفس الإيجابي في فهمنا للعافية.

# السعادة والمعنى والحياة الجيدة

## بنية العافية

### على الجانب المشرق

عام 1998، كانت كلمة "إيجابي" هي شعار علم النفس. إنه عام اختار البروفيسور مارتن سليجمان علم النفس الإيجابي سمة عامة لفترة رئاسته لجمعية علم النفس الأمريكية APA. هكذا، ولد تخصص جديد في علم النفس: "الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش"<sup>1</sup>. يهدف علم النفس الإيجابي لتوجيه الاهتمام بالمشاعر الإيجابية (السعادة، المتعة، العافية) بذات القدر الذي طالما وجهه علم النفس الإكلينيكي للمشاعر السلبية (الاكتئاب، الغضب، السخط)<sup>2</sup>.

منذ بدايته، نما علم النفس الإيجابي باطراد: برامج أكاديمية حول العالم، وظهور في كبرى المطبوعات مثل Time و Newsweek، وجذب الملايين لتمويل أبحاثه. تتباهى الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي

بآلاف الأعضاء في 70 دولة،<sup>3</sup> وقد أعطت حكومة المملكة المتحدة أذنها لسليجمان حين قررت جمع المعلومات عن عافية الأمة.<sup>4</sup>

في هذا الفصل، نستكشف الموضوعات الأساسية التي يهتم بها علم النفس الإيجابي، ومنها العافية الفردية، والبحث عن معنى الحياة، وكيف يمكننا جميعًا أن نزهدهم. كما يفحص هذا الفصل أصول علم النفس الإيجابي، وبعض أوجه قصوره، ويقدم بعض الاقتراحات لتطويره.

## ما هو علم النفس الإيجابي؟

منذ سنوات عديدة، في حديث كان جزءًا من مقابلة، قلت "علم النفس الإيجابي"، فانقلبت أعين شخصين في الحجرة ازدراءً كماكينات القمار. أظن أنهما أخطأ علم النفس الإيجابي بمبدأ "التفكير الإيجابي" (من الفصل الخامس).

## المهمة

في عام 2000، وضع سليجمان وميهاي تشيكسنتميهاي<sup>6</sup> رؤيتهما لمستقبل علم النفس في ورقتهما البحثية مقدمة في علم النفس الإيجابي. كان التركيز منصبًا على "علم التجارب الفردية الإيجابية، السمات الفردية الإيجابية، التعليمات الإيجابية". لمزيد من الدقة، كان موضوع رؤيتهما لعلم النفس هو "التجارب الشخصية القيّمة" مثل "العافية والرضا والإشباع (في الماضي) والأمل والتفاؤل (في المستقبل) والتدفّق والسعادة (في الحاضر)"<sup>7</sup>. يتعلق الأمر بكيف يزدهر الناس.

إذا، التعريف الأطول لعلم النفس الإيجابي هو "الدراسة العلمية للأداء الإنساني الإيجابي والازدهار على عدة أصعدة منها البيولوجي والشخصي والعلاقاتي والمؤسسي والثقافي، والأبعاد العالمية من الحياة".<sup>8</sup>

كان للورقة نبرة المانيفستو، وجادل بعض النقاد بأنها تبالغ في الجوانب السيئة من علم النفس القديم وتقلل من أهدافه وتأثيراته الإيجابية. لذا، حين ينتقد سليجمان وتشيكسنتميهاي "اهتمام علم النفس شبه الحصري بالمرض" 9 علينا أن نسأل "أي علوم النفس؟" لأن الأمر منطقي تمامًا في حالة الكلام عن علم النفس الإكلينيكي أو العلاج النفسي، لا علم النفس إجمالًا. كما يقلل البحث من شأن علم النفس الإنساني، الذي سسّا مجالهما الجديد عليه. صكّ أبراهام ماسلو مصطلح علم النفس الإيجابي عام 1954 في كتابه التحفيز والشخصية<sup>10</sup>. ولو أنك ذهبت لأية حلقة تدريبية عن "كيف تحقق أقصى إمكاناتك" فلا بد وأنت سمعت بهرم ماسلو للاحتياجات - حيث تحقيق الذات على قمة الهرم (في النسخة الأخيرة، صارت القمة هي السمو فوق الذات). وبالعودة إلى مبادئ علم النفس لويليام جاميس عام 1890، كانت التجربة الشخصية حاضرة منذ البداية<sup>11</sup> لكن تلك الانتقادات والملاحظات تساعد على توسيع إطار عمل سيكولوجية العافية، وتقدم اقتراحات بطرق للمضي قدمًا.

## حيوات سعيدة - زوايا مختلفة

أنت واقف أمام بابين، يعد كلاهما بحياة سعيدة وعافية مؤكدة. على أحدهما كُتب "المتعة" وعلى الآخر كتب "المعنى". أيهما ستختار؟ يمثل البابان موضوعين أساسيين في أبحاث العافية. المتعة (أو السعادة) وتسمى هيدونيا hedonia، والمعنى ويسمى يودايمونيا eu-daimonia. أو على الأقل هكذا كان الوضع: بابان. لكن سليجمان في حديث لمنصة تيد بعنوان "عهد جديد من علم النفس الإيجابي"، يصف ثلاثة أنواع من الحيات السعيدة: الحياة الممتعة، الحياة الجيدة، والحياة ذات المعنى. لكنها لا تسير على خطى المعاني التقليدية. الحياة الممتعة هي الهيدونيا، والمربك أنه يسمي الحياة

السعيدة يودايمونيا، وتعريفه للحياة ذات المعنى يبدو كمزيج من الاثنين. الأكثر من ذلك أنه يحط من قدر العافية الهيدونية، ويشير إليها بـ "الكريمة المخفوقة وحبّة الكرز"<sup>12</sup>. وهكذا، وبدلاً من "موجة رابعة" متماسكة من علم النفس كما كان منتظرًا، مازال هناك "على ما يبدو" بعض "المنورة" حول المكانة - "عافيتي أكبر من عافيتك". الحل من وجهة نظري هو أن أقدم مبادئ العافية الشخصية، والتدفق، والازدهار، وأعلق على كيفية انسجام كل منها مع النموذج الهيدوني - اليودوموني.

## العافية الشخصية:

العافية الشخصية هي طريقة أخرى للتحدث عن العافية الهيدونية. عالم النفس إد داينر هو المرجع الرئيسي في العافية الشخصية، وقد بدأت أعماله في الثمانينيات، ومنحته لقب "د. سعادة". يعالج نموذج الثلاثي عن العافية الشخصية السؤال من الفصل الثالث: "كيف تشعر في قرارة نفسك؟". والمكونات الثلاثة المختلفة والمتصلة هي: المشاعر الإيجابية المتكررة، والمشاعر السلبية غير المتكررة، والتقييمات مثل الرضا عن الحياة - إلى أي مدى ترى أن حياتك على ما يرام. 13 المكونات الأولان معًا يُطلق عليهما التوازن الوجداني - أي موازنة العواطف والحالات المزاجية والمشاعر. الجزء الثالث، أو التقييم المعرفي، يمكن أن يكون حكمًا على حياتك ككل، أو على نواحٍ معينة من الحياة. تُقاس العافية الشخصية عادةً بعدة استبيانات سيكومترية. 14 بتلك الطريقة، تُقِيم العافية في سلسلة من قيم الاختبارات الكمية.

تظهر الأبحاث أن تحسين البيئة يعزز من العافية الشخصية مؤقتًا، لكن سرعان ما يعتاد الناس التغيرات المفيدة، وتعود عافيتهم

الشخصية لخط البدء. لكن، حين يسعى الناس لزيادة عافيتهم الشخصية بأفعالهم، تدوم النتائج لفترة أطول. المفهوم التالي يتمحور حول الأفعال.

## العثور على التدفق

نتحدث عن الاستغراق التام في ما تفعله أو أن تكون "منغمساً". بالنسبة لعالم النفس البروفيسور ميهاي تشيكسنتميهاي، يُعرف هذا المفهوم بـ التدفق. إنه حالة نفسية من "الانهماك الكامل في نشاط ما، لأجل النشاط نفسه. تسقط الأنا بعيداً. يطير الوقت. كل فعل وحركة وفكرة تقود للتي تليها... تصبح منهمكاً بكل كيائك، وتستخدم مهاراتك للحد الأقصى." 15 يمكنك اختبار التدفق حين تعزف الموسيقى، أو تنغمس في هواية، أو تمارس رياضة.

التدفق هو نوع من فقد الإحساس بالذات وبالزمن. وفقاً لتشيكسنتميهاي، كلما أمضينا وقتاً أطول في حالة التدفق، كلما صرنا أسعد. لكن هذا لا يحدث من تلقاء نفسه. علينا أن نعمل عليه. وفقاً له، التدفق يُعدّ له، ويُصقل، ويُحافظ عليه. في كتابه العثور على التدفق، يشرح تشيكسنتميهاي المبدأ في بُعدين: التحدي والمهارة. 16 ولكل من البعدين ثلاث درجات: منخفض، متوسط، ومرتفع. وتصف التوليفات المختلفة لتلك الأبعاد والدرجات ثمان حالات نفسية، منها غير المرغوبة كالقلق، والهَم، واللامبالاة، والملل؛ والمرغوبة كالاستثارة، والاسترخاء، والسيطرة، والتدفق. لا توجد حالة محددة لالتقاء التحدي والمهارة المتوسطين، ما لم تستطع التفكير في واحدة. والاستثارة، في هذا السياق، تفهم بشكل أفضل بكون الإنسان "منتهبها ومتفاعلاً".



مهارة مرتفعة	مهارة متوسطة	مهارة منخفضة	
تدفق	استثارة	قلق	تحدي مرتفع
سيطرة	—	هم	تحدي متوسط
استرخاء	ملل	لا مبالاة	تحدي منخفض

جدول 6. 1 الحالات النفسية الثماني (التحدي مقابل المهارة)

مع عملائي في مجال الإرشاد الأكاديمي، "اللامبالاة والملل" هما الشكوتان الأكثر تكرارًا في مسألة المذاكرة. لكنها مسألة اختيارات في أغلب الأحيان. باستخدام مبدأ التدفق، يمكننا استخدام مهارة أكبر (أي مزيد من العمل) أو وضع تحدي أكبر،<sup>17</sup> وهو ما سيغيّر الحالة النفسية إلى الاستثارة أو السيطرة. لمعالجة البيانات على مستوى أعمق من الإدراك، علينا أن نستخدمها أكثر، وهو ما يجعلها أكثر إثارة للاهتمام.

يمكننا استخدام مبدأ التدفق لأي نوع من أنواع تحديد الأهداف. في الإرشاد، أبدأ بجعل عملائي يضعون أهدافًا صغيرة مناسبة لمهاراتهم ونقاط قوتهم (مستخدمًا حالتني الاسترخاء والسيطرة). وكما يوجّه تشيكسنتميهاي، "أنت بحاجة إلى أهداف واضحة تتبع قدرًا ما، بحيث تؤسس الأهداف الصغيرة لأهداف لها معنى أكبر ومستوى أعلى".<sup>18</sup> كذلك، ستلاحظ هنا التشابهات والتوازيات مع النظريات التي نوقشت في الفصل الرابع، مثل التوتر النافع والصلابة النفسية (الالتزام والتحمدي والتحكم) ونظرية المتاعب والمسرات اليومية والضغط العصبي. باستخدامها معًا، تشكّل كل تلك النظريات استراتيجية إرشاد مقنعة، لخلق النظام، وبناء الدوافع، وتعزيز العافية. لكن أكثر ما يلفت الانتباه، أن مفهوم التدفق في علم النفس الغربي، يحمل بصمات علم النفس البوذي. التدفق هو حالة من اليقظة،

والعيش في اللحظة، وتعزيز العافية بفقدان المرء إحساسه بذاته، تشبه مبدأ الزن Zen البوذي.

## الازدهار وبنية العافية

عام 2011، في كتابه ازدهر: فهم مُلهم جديد للسعادة والعافية سعى مارتن سليجمان لتحويل الجدل بعيدًا عن السعادة، باتجاه مقاربة متعددة الأبعاد. 19 يصف الازدهار نطاقًا مثاليًا من الأداء الإنساني، "حالة يختبر فيها الناس عواطفًا إيجابية، وأداءً نفسيًا إيجابيًا، وأداء اجتماعيًا إيجابيًا، لمعظم الوقت". ومضادها الذبول حيث يشعر المرء أن الحياة خاوية وغير مُلهمة. 20 هناك عدّة نماذج متنافسة حول الازدهار في علم النفس الإيجابي، لكنها تغطي ذات الشيء، مع اختلافات فيما يركز عليه كل نموذج.

## نماذج الازدهار

- في هذا النموذج، يستخدم سليجمان الاختصار بيرما PERMA، ويعني:
- العواطف الإيجابية Positive emotions - بعبارة أخرى العافية الشخصية (الهيذونيا) - أن تشعر أنك بخير.
  - التفاعل Engagement - وهو مصطلح آخر للتدفق.
  - العلاقات Relationships - يشير هذا للروابط الاجتماعية الإيجابية، الأصدقاء، الأهل، و العلاقات الحميمة.
  - المعنى Meaning - وهو قريب من اليودومونيا، أن تكون للمرء غاية في الحياة، وشعور بالانتماء لشيء أكبر من نفسه.
  - الإنجاز Achievement - يشير هذا إلى مبدأ تحقيق الذات. أن يكون لديك أهدافًا (وتحققها).

لم تكن معالجة سليجمان الأولى في هذا الموضوع. عام 2002، جمع عالما النفس كوري كيز وجوناثان هاديت آراء عدّة باحثين لكتابهم الازدهار: علم النفس الإيجابي والحياة الجيدة. 21 شملت الموضوعات الأساسية مواجهة تحديات الحياة، والتفاعل، والارتباط، والإشباع في الإبداع والإنتاجية، والنظر لما بعد الذات، والنظر للأمام.

بل وقبل ذلك، في الثمانينيات، قدّم نموذج من ستة عوامل للعافية النفسية، وتم تقييمه. ورغم أنه لم يسمّى ازدهارًا، إلا أنه كان بمثابة نموذج أولي. شملت العوامل قبول الذات، والنمو الشخصي، ووجود غاية في الحياة، والتمكّن البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية بالآخرين. الشيء الوحيد الناقص هو معيار للعافية الشخصية. ستلاحظ أن نموذج رايف مبني على معايير ماري يودا للصحة النفسية الإيجابية (الفصل الرابع). 22.

المثال التالي ليس نموذجًا من علم النفس الإيجابي بالمعنى الدقيق للكلمة، لكنه نموذج للازدهار.

## إيكيجاي

أضفي طابع غربي على مبدأ الإيكيجاي الياباني ليربط غاية حياة المرء بالوظيفة مدفوعة الأجر (الحياة المهنية). وإذا استخدمت تلك الطريقة، فهو نموذج مفضل لتوازن العمل والحياة. هذا الاستعجال في دمج المفهوم في السكيمات الغربية يعني أن تفاصيلًا حرجية سقطت أثناء الترجمة. في خطابه لمنصة تيد "كيف تصل للإيكيجاي" <sup>23</sup>، يصف تيم تاماشيرو المذيع ومطرب الجاز والمتحدث الجماهيري مبدأ الإيكيجاي بأنه خريطة كنز لها أربعة اتجاهات، يُعبّر عنها بمخطط Venn diagram، دوائر متقاطعة في مركزها الإيكيجاي، وهي:

(1) افعل ما تحب فعله (2) افعل ما تجيد فعله (3) افعل ما يحتاجه العالم (4) افعل ما يمكن أن تؤجر عليه.

في استطلاع رأي للشعب الياباني عام 2010، سجل أقل من الثلث (31%) أنهم يعملون في الإيكيجاي الخاص بهم. 24 أما هذه النسخة، فتستعيد حسًا بأنه يمكننا أن نـ "إيكيجاي" (كفعل) في أي جانب من حياتنا. 25

في أبحاثه، اكتشف عالم النفس أكيهيرو هاسيجاوا أن اليابانيين يؤمنون بأن مجموع المباهج اليومية الصغيرة هو ما يخلق حياة مشبعة ككل. يتسق هذا مع نظرية المتاعب والمسرات اليومية التي ناقشناها في الفصل الرابع. يُبسّط عالم الأعصاب كين موجي مقاربة مخطط فين إلى خمسة ركائز أساسية للإيكيجاي:

(1) أن تبدأ صغيراً (في الأهداف) (2) أن تطلق العنان لنفسك (تقبلها) (3) التناغم والاستدامة (اجتماعيًا وبيئيًا) (4) المباهج الصغيرة (5) أن تكون هنا والآن (اليقظة الذهنية).

في الستينيات، عرّف الطبيب النفسي ميكو كاميا سبعة احتياجات للإيكيجاي: (1) الحاجة إلى وجود مُشبع (2) الحاجة للتغيير والنمو (3) الحاجة لنظرة مستقبلية (4) الحاجة لتلقي استجابة (5) الحاجة للحرية (6) الحاجة لتحقيق الذات (7) الحاجة للشعور بالأهمية والقيمة. 26 يشدّد كاميا على أنه من المؤذي أن يحاول المرء أن يجبر إيكيجايه (معنى حياته) على التماشي مع ما يفعله من أجل لقمة العيش، وأنه ليس المهم أن نبلغ أهدافنا، يكفي أن نكون على طريق تحقيقها. يشبه الأمر فكرة موسلو عن "دوافع النمو" (في مقابل مجرد البقاء) في علم النفس الإنساني. 27. في هذا المخطط، الإيكيجاي هو ما يدعك تتطلّع للمستقبل، حتى وإن كنت بائسًا في هذه اللحظة. 28 فقط من تلك المراجعة المختصرة لعلم النفس الإيجابي، يمكننا أن نرى أن هناك

إمكانية للنظر في أفكار من خارج العقلية الغربية، لكن التطورات  
الأحدث تشير لنظرة أضيق.

## المزيد من التطورات في أبحاث العافية

في مناقشة عامة بعنوان "مستقبل علم النفس الإيجابي" في القمة  
السادسة لعلم النفس الإيجابي، اقترح مارتن سيليجمان أن الطريق  
للمضي قدمًا هو نظرية مجمعة، تأخذ من الأنثروبولوجيا والعلوم  
السياسية والاقتصادية. ستكون تلك المقاربة تحولًا في "العلوم الاجتماعية  
الإيجابية". ووفقًا للكاتبة والناشطة السياسية باربرا إيرنريتش، لم يلق  
الاقتراح ترحيبًا كبيرًا من الحاضرين، وهم بضع مئات خبراء علم  
النفس الإيجابي والخريجين والمرشدين. لكن بعض المقترحات الأخيرة  
لمستقبل البحث تذهب لما هو أبعد، حيث التكهّنات باستخدام  
تكنولوجيا تبدو أبعد وأبعد عن علم النفس. تشمل مجالات البحث  
المقترحة الخوارزميات التنبؤية القائمة على التعلّم الآلي من البيانات  
الضخمة (big data)، وعلم النفس الدوائي، والتحفيز الدماغي دون  
جراحة، والواقع الافتراضي. 29 بدأ سليجمان مشروعًا للبيانات الضخمة  
باسم مشروع العافية العالمية. وهو كما يصفه موقعه الإلكتروني  
"تقنيات علمية رائدة لقياس العافية النفسية والصحة البدنية بناء  
على تحليل اللغة المستخدمة في وسائل التواصل الاجتماعي" 30. وهو  
تعاون بين علماء نفس وإحصاء وكمبيوتر يهدف إلى "استكشاف  
إمكانات وسائلنا الخفية لقياس العافية، وقدرتها على إكمال دور  
وسائل المسح المكلفة - واستبدالها جزئيًا". ويبدو هذا بعيدًا كل البعد  
عن استبيانات السعادة، وعن الحياة اليومية.

# انتقادات علم النفس الإيجابي

## موجة من التفاؤل

من الانتقادات المتكررة لعلم النفس الإيجابي أنه كان متفائلاً أكثر من اللازم في تفسيره لنتائج البحث. وفي إحدى الحالات، دحض عالم رياضيات هاو فكرة النمذجة الرياضية للعواطف الايجابية.31 هناك أيضًا الاندفاع بحثًا عن تأثير جيني محتمل على العافية والسعادة. نقاش الطبيعة مقابل التنشئة مألوف لكل طالب علم نفس. تستند قضية الطبيعة إلى أدلة من دراسات التوائم. تقارن تلك الدراسات التوائم المتماثلة (أحادية الزيجوت) بالتوائم غير المتماثلة (ثنائية الزيجوت). تشترك التوائم أحادية الزيجوت (بويضة واحدة) في 100% من المادة الجينية، بينما تشترك التوائم ثنائية الزيجوت (بويضتان) في 50% فقط. تقترح النظرية أن هذا يفصل الجينات عن التربية والبيئة. ولكن، في الستينات، انتهى إلى كون التوائم المتماثلة يعيشون في بيئات أكثر تشابهًا من التوائم غير المتماثلة. مع ذلك، وكما يجادل عالم النفس الإكلينيكي جاي جوزيف "بدلاً من إنزال طريقة التوائم لمرتبة العلوم الزائفة المنتهية الأخرى"، يستمر الباحثون في محاولة تنقيحها. لا يمكننا "فك تشابك الأدوار المحتمل للجينات والتأثيرات البيئية" على السمات السلوكية.32

## القصة ليست كاملة

ما يفتقده علم النفس الإيجابي لا يقل أهمية عما يقدمه. فهو لا يتناول كيفية فهمنا واختبارنا للمشاعر السلبية واستخدامنا لها للحصول على نتائج إيجابية. والأهم من هذا أنه لا يناقش السلطة، والامتياز، والهرم الاجتماعي. كيف يؤثر كل هذا على الحياة الجيدة؟ من يُقصى؟ ومن يزدهر على حساب الآخرين؟<sup>33</sup> من هذا المنظور،

هناك وجود لأيدولوجية "من يجرؤ هو الرابع" نفسها من مساعدة الذات لصامويل سمايلز. ويبدو مما تقترحه التقنيات الجديدة، أن علم النفس الإيجابي في غمار "طليعيته (كونه جديدًا)" قد غابت عنه أفكاره التأسيسية حول مساعدة الناس. عوضًا عن ذلك، وفي هذا العالم الشجاع الجديد،<sup>34</sup> صار علم النفس الإيجابي يميل إلى مجموعة من الأشياء التي يمكن فعلها بالناس، ولم تعد تحذيرات ستانيسلاف أندريسكي في كتابه الصادر عام 1972 العلوم الاجتماعية كضرب من ضروب السحر تبدو متطرفة للغاية. يكتب أندريسكي عن أننا جميعًا سوف نُحاصر وسط "مجموعة أنثيكات أنيقة لكنها غير ذات صلة" من نماذج المحاكاة والرموز الجبرية. يحذر أيضًا من التحالف الآثم بين "عَهرة الأكاديميا" الذين يخدمون، عن علم أو عن غير علم، مصالح أصحاب السلطة و"الأقطاب المؤسسية"، بوضع طبقة براقية من العلوم الزائفة على الحقائق السلطوية الفظة، فيباركون الوضع القائم<sup>35</sup>. كتاب أندريسكي هو واحد من عدة كتب راديكالية صدرت في السبعينات متحدية علم النفس والتعليم. حان الوقت لكي نبدأ من جديد ونعيد القراءة، ونقرر ما يحتاجه الشخص العادي من سيكولوجية العافية، لا أن نتبع التمويل أينما ذهب وحسب. هل نشق في علم نفس يسلبنا الفرصة لسرد قصصنا بشكل متزايد؟

## طرق للمضي قدماً

بدأ علم النفس الإيجابي بتقديم نفسه كموجة رابعة. كان تطورًا للتحليل النفسي، والعلوم السلوكية، وعلم النفس الإنساني. عبر هذا المسار عن التحوّل من الدوافع اللاواعية إلى التكيف السلوكي، إلى فهم تجاربنا الحياتية، إلى الازدهار. لكن عالم النفس كيرك شنايدر يطرح قضية أن علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس الإنساني، ومن المراجعة الموجزة في هذا الكتاب، فقضيته لها وجاهتها<sup>36</sup>.

بالاعتراف بأصوله، سينفتح علم النفس الإيجابي على نطاق أوسع من طرق البحث. بالنظر لكونه مساحة من علم النفس تدّعي مناصرة الحياة ذات المعنى، لا يترك علم النفس الإيجابي متسعاً كبيراً للمعنى في الأساليب التي يستخدمها. لا يتّرقّع علم النفس الإنساني عن استخدام مقاييس الشخصية والقياسات النفسية، لكن شعور الفرد بالمعنى دائماً ما يكون في المركز.<sup>37</sup> يمكن لمصفوفة من الأرقام مأخوذة عن عوامل مختلفة أن تكون مكافئاً للعافية، لكنها تحتاج لخلفية قصصية. تجادل المعالجة النفسية دانا بيكر عالمة النفس جيان ماري سيك في تحليلهما لتاريخ علم النفس الإيجابي بأن هناك أوجه للمقارنة بينه وبين العلاجات الذهنية الشعبية من القرن التاسع عشر، والتي تركز على الفرد وعلى التأقلم، وتقولان أن المطلوب هو مقارنة أكثر راديكالية تركز على "ما وراء الفرد معزولاً، منظور يضم مجمل البيئة الاجتماعية، وموقف أخلاقي يقدر المشاركة والناشطة الاجتماعية".<sup>38</sup> تجادل الزعيمة النسوية المثيرة للجدل جرمين جرير أن المساواة الجندرية هدف محافظ،<sup>39</sup> لأنه يفترض أن ما تريد أن تُساوى به يستحق أن تُساوى به. ينطبق هذا المبدأ على التأقلم كهدف، أهى هدف يستحق؟ ماذا لو كان التأقلم جزءاً من المشكلة في سعينا للسعادة والمعنى والعافية؟ بالنسبة لجرير، يجب أن يكون الهدف هو التحرر. تجادل "صراعات التحرر ليست عن الدمج، بل عن التأكيد على الاختلاف. إضفاء الكرامة والهبة على الاختلاف، والإصرار عليه كأحد شروط تعريف الذات وتقرير المصير".<sup>40</sup>

مكتبة

t.me/soramnqraa



- نظرنا في إسهامات علم النفس الإيجابي لفهمنا للعافية.
- نظرنا في مفاهيم العافية الشخصية، والتدفق، والازدهار، ونظرنا في بعض تقاطعاتها مع علم النفس البوذي/الزِنّ.
- نظرنا في التطورات الجديدة، وانتقادات علم النفس الإيجابي، والطرق المحتملة للمضي قدمًا.

ما العوامل التي ستضمّنها في نموذجك الخاص للازدهار؟ وفي اعتقادك، علامَ يجب أن يركز علم النفس الإيجابي اهتمامه في سعيه نحو فهم أكبر للعافية؟ في الفصل الأخير، نجمع بعض موضوعات الكتاب مع بعض الأفكار الختامية، والتأملات، وقصة لبناء أهدافك المتعلقة بالعافية.

## بعض الأفكار الختامية قصص، أسئلة، وتأملات في العافية والتحسن

**يُتبع...**

في المقدمة، تساءلت حول ما إذا كان لدى علم النفس ما يقوله عن العافية. والآن، بدأت أفكر في أن لديه الكثير ليبرره. كثير مما قرأت وكتبت لم يصل للنسخة النهائية؛ ومع أنني غطيت أغلب الموضوعات التي اقترحتها في مسودتي الأصلية، فهناك أشياء لم أتوقع أن أجدها أو أن أضمّنها. على سبيل المثال، لم أتوقع أن أجد كل هذا القدر من الروابط بين علم النفس البوذي، وكيفية ممارستي للإرشاد النفسي. كان هذا الكتاب رحلة بالنسبة لي، وكانت هناك مرات عديدة، شكوت فيها من أن تأليف كتاب عن العافية يجب أن يحمل تحذيرًا صحيًا رسميًا، وتذمرت قائلاً "أبدًا لن أكررها"<sup>1</sup>. أتمنى ألا تكون قراءة هذا

الكتاب مؤلمة للدرجة. ربما كانت هناك أشياء توقّعت أن يغطيها الكتاب، لكنه لم يفعل. تلك هي مسارات متابعة قراءتك وكتابتك وبحثك في العافية. فلتكمل أنت من حيث انتهيت أنا.

وأنا أفكر في كيفية الهروب من الخاتمة "التقليدية"، وجدت نصًا على الإنترنت لمحاضرة لمارتن سليجمان من عام 2010،<sup>2</sup> ازدهر: علم النفس الإيجابي والتدخلات الإيجابية، وفيها، وجدت وجهًا لعلم النفس الإيجابي ينتهي بحكاية من هكذا تكلم زرادشت - كتاب لكل ولا لأحد لفريدريك نيتشه. كلمة عافية ليست أول ما يتبادر للذهن حين تفكر في نيتشه<sup>3</sup>، ولكن، هذا ما حدث!

## الجمال، والأسد، والطفل المولود من جديد

يقدم سليجمان نسخة مبسطة من القصة. يستخدمها كنقطة مجازية ليؤطر المراحل الثلاث للتطور الإنساني: الجمل، الأسد، والطفل المولود من جديد. يمكننا استخدام هذا النموذج أيضًا لمراحل التطور الشخصي. لم يكن لدى سليجمان الكثير ليقوله عن الجمل سوى أن التاريخ البشري في جزئه الأكبر كان في تلك المرحلة: "الجمل يجلس في مكانه ويتأوه فقط". المرحلة الثانية، الأسد، تتسم بالتمرد السياسي عبر نحو ثلاثمائة عام من قول "لا" لمعوقات الحياة كالفقر، والعنصرية، والمرض. وتعليقًا على المائتي سنة الأخيرة من التاريخ، يجادل: "لم تزيد الثروة وحسب، بل قلت العنصرية، والتلوّث، وقتلى الحروب، وزادت حقوق الإنسان، والديموقراطية، وغيرها وغيرها". لذا، نستطيع جميعًا أن ننقل إلى المرحلة الثالثة: الطفل المولود من جديد. في تلك المرحلة، نقول "نعم" لحياة عاطفية أكثر إيجابية، نعم للمزيد من التفاعل مع الآخرين، نعم لعلاقات أفضل، نعم للمزيد من المعنى في الحياة.

نعم للمزيد من الإنجازات الإيجابية، ونقول جميعًا نعم للازدهار الإنساني. إنها فكرة محببة، لكنها غير واقعية.

بفحص القصة بمزيد من التفصيل، تمنحنا نموذجًا أفيد، قابل للتطوير.

## قصة الصحات الثلاثة

لسرد أكثر دقة، هناك أربعة شخصيات وثلاثة تحولات في هذه القصة 4. في هذه النسخة، الممثلون هم الروح، والجمل، والأسد، والطفل المولود من جديد؛ ويمكننا استخدام هذه القصة في أية ناحية من نواحي تطورنا، مهما كانت بسيطة. كذلك، من المهم أن نُميّز أن التطور في الأغلب ليس عملية خطية أو تسلسلية، ولا حتى شاملة. يمكن أن نكون في مراحل مختلفة من التطور في نواحي حياتنا المختلفة، ويمكن أن نتأرجح ذهابًا وإيابًا.

في أية مسألة حياتية، يمكنك أن تسأل "أين أنا؟" من حبكة هذه القصة، لتقرر ما المعلومات والاتجاهات والمهارات التي تحتاجها للمُضي قدمًا.

## استعدادات - ملخص

تقدم فصول هذا الكتاب مجموعة من المصادر، لخلق تفاصيل كل مرحلة في قصتك. إليك تذكير موجز بما غطيناه:

- في المقدمة، حددنا معايير القصة باستخدام التعاريف العملية - المعنى المشترك.
- في "أسئلة الثقة" (الفصل الثاني)، وضعنا مخططًا أوليًا للتفكير النقدي والتحقيق في مصادر المعلومات بحثًا عن أخطاء -

عقبات المعرفة. نظرنا في العلاقة بين الثقة والحقيقة، وبين المعرفة والتمكين. نظرنا أيضًا في كون المعرفة واتخاذ القرار هما توازن بين العاطفية والموضوعية، وبين الحدس والتجريب.

- في "السرد القصصي والفهم" (الفصل الثالث) نظرنا على القصص التي نحيا بها (علم النفس السردي) وكيف نبني عالمنا باستخدام السكيمات. أيضًا طورنا تعريفنا للذات باعتبارها جسر بين الجسد والعالم الاجتماعي. تناولنا سؤال "من أنا؟" وكيفية ارتباطه بالعافية. وأخيرًا في ذلك الفصل، غطينا مسألة الصحو لانعدام المساواة وتأثيرها على الصحة والعافية.

- في "الضغط العصبي والمواجهة" (الفصل الرابع)، فحصنا تعاريف الطبيعي، ونظرنا لمبادئ الصحة النفسية الإيجابية، كما استكشفنا الضغط العصبي من ثلاث زوايا (الإثارة، الاستجابة، والتفاعل) وكيف تمكننا مواجهته. قدم الفصل فكرة التوتر الإيجابي (eustress) لتحسين الأداء. كما قدم أفكارًا للحصول على الدعم، واستخدامات اليقظة الذهنية وحدودها.

- في "التنمية البشرية والعافية" (الفصل الخامس) استكشفنا "شروط ونواهي وخرافات وعقد" حركة التنمية البشرية. نظرنا في أصولها، وكيف تتكرر نفس الموضوعات في التنمية البشرية. نظرنا أيضًا في استراتيجيات لاختيار واستخدام كتب التنمية البشرية، بطريقة تجعلك أكثر تحكمًا.

- في "السعادة والمعنى والحياة الجيدة" (الفصل السادس) عاينا إسهامات علم النفس الإيجابي في فهمنا للعافية. نظرنا للعافية الشخصية، التدفق، ونماذج الازدهار، انتقادات علم النفس الإيجابي، ونصائح لطرق المضي قدمًا.

تمثل الروح (وتسمى أيضًا الخروف) تلك المرحلة من تطورنا التي نعيش فيها بسلبية، لا نخاطر بشيء، ونسعى لتجنب العناء. نمضي في الحياة وحسب.

ولكن، ما زالت الإمكانية موجودة، ولكي تنمو الروح، تحتاج للارتقاء لتحديات جديدة، بشجاعة وقوة.

## التحول الأول - من الروح إلى الجمل

الجمل دابة الأحمال، لذا، يحمل طور الجمل دلالات مثل "العمل كرامة"، وفكرة أن العمل الجاد هو كل ما يحتاجه الأمر؛ وفي تلك المرحلة، مازال هناك قبول لك "وجوبية" وتأقلم على قواعد اللعبة. الجمل لديه حسّ بالفوز و"البقاء في اللعبة" بالتدريب، وتعلم الجديد. يتطلب الانتقال للمرحلة التالية صحوّة، وأسئلة تتجاوز "التأقلم" (والتكيف) إلى أسئلة مثل كيف ينبغي ويمكن للأمور أن تصبح أفضل.

## التحول الثاني - من الجمل إلى الأسد

في هذه المرحلة، يمكن للتحول أن يكون على مستوى التشكيك في المواقف وإعادة تقييمها. في هذه المرحلة، هناك رفض لك "تأقلم" على القيود والالتزامات والقوالب النمطية وأوجه انعدام المساواة المفروضة. لكن الأمر يحتاج لما هو أكثر من تغيير في الوعي. التحرر يحتاج أفعال.

## التحول الثالث - من الأسد إلى الطفل

الطفل يستمر في التعلُّم بروح التجريب، وبهذا المعنى، يظلّ "الطبيعيّ الجديد" محلّ نقاش إلى الأبد. يتحدث عالم الاجتماع توفلر في صدمة المستقبل عن الحاجة للتعلُّم، والنسيان، وإعادة التعلُّم.<sup>5</sup> وفي حكاية نيتشه، يأتي الارتقاء بعد ذلك. فكرة الانتماء لشيء أكبر من أنفسنا تعني أن ننظر لما بعد أنفسنا، ولتأثيرنا على العالم الأوسع.

## قليل بقليل..

لل بعض، تبدو فكرة الازدهار شاعرية وخيالية ومنفصلة عن ملابسات الحياة اليومية الواقعية. لكن، يمكننا تحقيقها بفعل مقاومة واحد، بهدف واحد لتأكيد الذات، بلفتة صغيرة واحدة من اللطف والتعاطف - برعم أخضر واحد في المرة الواحدة. يستند هذا إلى المثل التنزائي الذي استخدمه مع عملائي في الإرشاد النفسي: "قليلاً بقليل، يصبح القليل كثيراً".

وأخيراً..

## أهداف عافيتك

إليك تمرين موجز لتحديد خطوات فعلية، صغيرة وذات معنى، تماشياً مع مفهوم التدفق (الفصل السادس). استخدمها مقترنة بالقصة أعلاه. اختر هدفاً لأية مساحة في حياتك قد تساهم في عافيتك (أو في تقديم شيء للآخرين)، ثم قرر أين أنت من الحكاية، وما الذي يمكن أن تحتاجه لتصير أقرب للمرحلة التالية.

- قيّم عافيتك على مقياس من 1 إلى 10، حيث 1 هو "الأقل" و 10 هو "أفضل ما يكون".

- لم قيّمها هكذا وليس أقل؟ انظر للأمر كفرصة لحصر ما جعلك تصل لهذا الرقم، دون التركيز على ما ينقصك.

- ما الذي تتخيل أنه سيأخذك نصف درجة أعلى على المقياس؟  
اكتب كل ما يمكنك التفكير فيه من الأفعال الصغيرة الإيجابية  
ذات المعنى. والآن، نفذهم. ثم راجعهم. ثم افعل المزيد  
منهم.

#### ملحوظة أخيرة:

"أعرف تمامًا أنني لم أنجح في الإجابة عن كل أسئلتك.. بل أشعر  
أنني لم أجب عن أيّ منها بشكل كامل. الإجابات التي وجدتتها لا تفعل  
سوى إثارة مجموعة جديدة تمامًا من الأسئلة، تقود فقط لمزيد من  
المشكلات، بعضها لم تكن حتى واعين لكونه مشكلة. تلخيصًا لكل  
شيء... في بعض النواحي، أشعر أننا أكثر ارتباكًا من أي وقت مضى،  
لكنني أؤمن بأننا مرتبكون على مستوى أسمى، وحول أشياء أكثر  
أهمية".<sup>6</sup>





## قراءات إضافية

### كتب

Andreski, S. (1972). Social Science as Sorcery. London: Andre Deutsch. Armstrong, K. (2010). Twelve Steps to a Compassionate Life. Maine: Thorndike Windsor Paragon.

Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. London: Pearson. Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Perseus Books.

Ehrenreich, B. (2009). Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America & the World. London: Granta.

Grenville-Cleave, B. (2016). Positive Psychology. London: Icon Books. Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (2002). Flourishing: Pos-

itive Psychology and the Life Well-Lived. Washington: American Psychological Association. Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Ruscio, J. & Beyerstein, B.L. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Shattering Widespread Misconceptions about Human Behaviour. Chichester: Wiley-Blackwell. Lindner, R. (1971). The Revolutionist's Handbook. New York: Grove Press. Rotenberg, K.J. (2018). The Psychology of Trust. London & New York: Routledge. Salerno, S. (2005). SHAM. How the Gurus of the Self-Help Movement Make Us Helpless. London & Boston: Nicholas Brealey.

Seligman, M. (2011). Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing: The Practical Guide to Using Positive Psychology to Make You Happier and Healthier. London: Nicholas Brealey. Watzlawick, P. (1993). The Situation Is Hopeless, but Not Serious: The Pursuit of Unhappiness. London: W.W. Norton & Company. Wilkinson, R. & Pickett, K. (2009). The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better. London: Allen Lane. Wood, G.W. (2013). Unlock Your Confidence. London: Watkins Books. Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

## روايات

### ملهمة

Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah by Richard Bach. Arrow Books, 2001. Jonathan Livingston Seagull: A Story by Richard Bach. Harper Collins, 1994. The Little Prince by Antoine de Saint-Exupéry (Kathryn Woods translation). Pica-dor, 1982.

### ديستوبية

Nineteen Eighty-Four (1984) by George Orwell/ Penguin Modern Classics, 2004 (originally 1949). Fahrenheit 451 by Ray Bradbury. Flamingo Modern Classics, 1999 (originally 1953). Swastika Night by Katharine Burdekin. The Feminist Press, 1985 (Originally 1937).

### أفلام

Big Fish (2003, directed by Tim Burton).

Life Is Beautiful (1999, directed by Roberto Benigni).

Pleasantville (1998, directed by Gary Ross).

### مواقع

لمجموعة من المعايير السيكمترية المُعفاة من حقوق الطبع والنشر زُر:

<https://eddiener.com/scales>

لتكتشف قيمك ونقاط القوة في شخصيتك زُر:

[www.viacharacter.org/](http://www.viacharacter.org/)

اقرأ وردد وشارك خارطة طريق التعاطف

'Charter for Compassion': <https://charterforcompassion.org/charter/affirm>

للتواصل مع المؤلف لمناقشة الإرشاد والبحث العلمي

البريد الإلكتروني [info@drgarywood.co.uk](mailto:info@drgarywood.co.uk) أو زُر: [www.drgarywood.co.uk](http://www.drgarywood.co.uk)

## التمهيد:

1. Simon, W. (1996). Postmodern Sexualities. London: Routledge, p.1.
2. أو كما أجبته صحفيًا سألني عن نصائح حول العافية قائلاً "لا تكتب كتابًا عنه".
3. على الأرجح، أسوأ حلقة، على الإطلاق.
4. نعم نادني بـ "العم محظوظ". انضح أن الكتلة لم تكن سوى التهايبًا بسيطًا، تخلصت منه بوضع كمادات ساخنة - قبل أن أذهب لزيارة الطبيب.
5. كان عليّ أن أأمل في هذا السؤال بعد قراءة -Parker, I. (2020). Psy-chology through Critical Auto-Ethnography. London & New York: Routledge
6. من كتب "الكاتب يبدأ الكتاب وحسب. القارئ هو من ينهيه"؟ على Skeptics <https://skeptics.stackexchange.com/questions/44068/who-wrote-a-writer-only-begins-a-book-a-reader-finishes-it> تم الدخول إليه في 3/3/2020.
7. أذكر حين كنت طالبًا محاضرة ضيفيّة للطبيب النفسي ساشي ساشيداران. افتتحها بقوله أنه الآن قد قرأ 75% من المواد التي يقتبسها باستمرار. في تلك اللحظة، شعرنا جميعًا أن قد انكشف أمرنا.

8. حين يسبّ عملائي في الإرشاد النفسي الجدد للمرة الأولى في إحدى الجلسات، يعتذرون على الفور. عادة أقول لهم أنه من المهم أن يكونوا على سجيّتهم، وأضيف "السباب هوايتي المفضلة". عادة ما يلفظ هذا الأجواء.

9. معروف باسم "براون" - لقبه.

10. Wood, G. (2008). Don't Wait for Your Ship to Come In . . . Swim Out to Meet It! Chichester: Capstone.

11. كما يعرف في الاختبار السيكوم تري البوصلة السياسية. انظر <https://www.politicalcompass.org>. إنها طريقة لقول "اشتراكي ديمقراطي" دون إفزع الناس.

12. شُطبت (أو كما يُقال بالفرنسية sous rature - قيد المحو) أسوة بالفيلسوف مارتن هيدجر (1889 - 1976) لإبراز أن هذا التصنيف قاصر لكن ضروري. انظر Taylor, V.E. & Winqvist, C.E. (2001). Encyclo-paedia of Postmodernism. London: Taylor & Francis ص. 113. الفيلسوف جاك ديريدا (1930 - 2004) فعلها أيضًا.

13. مع أنني لا أنكر أن بعض وجوه اليانصيب الجيني منحتني بعض المزايا.

14. انظر Bornstein, K. (1998). My Gender Workbook. New York & London: Routledge. بالنسبة للضمائر أستخدم هو/ه في الكتابة، لكنني سيكولوجيًا أقرب إلى هم/هم، لكن ليس لدي اعتراض على هي/ها. صرت أمزح الآن أن ضميري الخاص هو it بحرف Q صامت. مجددًا، أرى الضمائر "قاصرة لكن ضرورية". انظر ملحوظة 12.

15. إشارة إلى أغنية "Sport - The Odd Boy" التي كتبها فيفيان ستانشال من ألبوم Keynsham الصادر عام 1969 والذي أدته فرقة The Bonzo Dog - Doo Bah.

16. قبلها بثلاث سنوات، كانت قائمتي نفس القائمة تقريبًا، فقط بترتيب مختلف. إذا أردت أن تأخذ الاختبار بنفسك، رُز: <https://www.viacha-racter.org>
17. ويتابع بقوله "وبالكاد يهرب من تصنيفه كمهرطق بغيض أو مخرب خطير". انظر - Andreski, S. (1972). Social Sciences as Sorcery. Lon-don: Andre Deutsch, p.104. يجب أن أكون محظوظًا جدًا.
18. لا أتذكر من قالها لي، لكنها تبدو كإعادة صياغة من اقتباس للشاعر والفيلسوف بول فاليري. (1871 - 1945) "القصيدة لا تُنهى أبدًا، تُهجر وحسب". انظر [https://www.goodreads.com/author/quotes/141425.Paul\\_Val\\_ry](https://www.goodreads.com/author/quotes/141425.Paul_Val_ry). تم الدخول إليه في 7/3/2020.

## الفصل الأول:

1. تحية الفالكن وسلامهم "عش طويلًا، وازدهر" التي صاغها الممثل ليونارد نيموي في حرب النجوم. انظر : <https://archive.li/3bK5>. تم الدخول إليه في 3/8/2019 (نسق التاريخ: يوم/شهر/سنة).
2. نعم اخترت تلك الكتابة لأنها صارت القياسية في المملكة المتحدة. فوجئت أيضًا بأن وجدت عدّة إشارات لكلمة Wellbeing في المكتبات الإلكترونية. لنقاش حول التهجئات المختلفة انظر : <https://gram-marist.com/spelling/well-being-wellbeing>. تم الدخول إليه في 3/8/2019.
3. انظر: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/wellness-now-a-4-2-trillion-global-industry>. تم الدخول إليه في 14/7/2019.



4. Morin, A. (2019). How to Improve Your Psychological Well-Being. VeryWell Mind. [www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330](http://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330). تم الدخول إليه في 19/1/2020.
5. Deacon, M. (2016). Michael Gove's Guide to Britain's Greatest Enemy . . . the Experts. The Telegraph. [www.telegraph.co.uk/news/2016/06/10/michaelgoves-guide-to-britains-greatest-enemy-the-experts/](http://www.telegraph.co.uk/news/2016/06/10/michaelgoves-guide-to-britains-greatest-enemy-the-experts/). تم الدخول إليه في 13/6/2019.
- Deb, S. (2016). Trump: 'The Experts Are Terrible'. CBS انظر أيضًا [www.cbsnews.com/news/trump-the-experts-are-terrible](http://www.cbsnews.com/news/trump-the-experts-are-terrible). تم الدخول إليه في 13/6/2019.
6. إشارة إلى "ميمات" Karen على فيسبوك. لتوازن نوعي قد تحتاج لإضافة 'Kevin' على تويتر.
7. غالبًا ما تستخدم "يقولون.." في التمهيد للجدالات.
8. اختصار لـ popular psychology، بويولار سايكولوجي، علم النفس الشعبي.
9. مثل "أعطني سمكة" مقابل "علمني الصيد"، كما يقول المثل البالي.
10. تُعرف بـ operational definitions - التعريفات التشغيلية.
11. أثناء تعلّمنا، نعمل من المؤلف إلى غير المؤلف، ومن الملموس إلى المجرّد. لهذا يبدأ الكتاب بتجربتك الخاصة: : Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge
12. كن مطمئنًا: ليس هذا كتاب مساعدة ذاتية ملهم. لن أطلب منك أن تعوى في القمر في منتصف الليل وترقص عاريًا على قمة تلة، وتقدّم بالوثًا ورديًا للكون. ما لم يكن هذا هو ما تهوى فعله.

13. تبع ذلك العديد من المحادثات المضحكة من طراز كوميديا باسيل فاولتي خلال إقامتي. جملتي المفضلة من تلك العطلة كانت "لن أصنع لك الأومليت، ولن تصنعه لك زوجتي المنفصلة عني!"

14. يقول بولونيوس في هاملت شكسبير (الفصل الأول - المشهد الثالث): "وفوق كل شيء: كن صادقًا مع ذاتك". في المسرحية، يتعلّق الأمر بالاهتمام بـ "الرجل الأول"، لا دعوات اليوم للفردية. تشمل الأمثلة الأخرى المقولة الشهيرة "اعرف ذاتك" (أو كن ذاتك) المحفورة على معبد أبولو في ديلفي، ودعوة مادونا "عبر عن ذاتك".

15. Bee (1992). Self-Concept. Simply في مُقتبس (McLeod, S. (2008). Psychology انظر: [www.simplypsychology.org/self-concept.html](http://www.simplypsychology.org/self-concept.html). تم الدخول إليه في 4/11/2019.

16. (McLeod (2008).

17. Dennett, D.C. (1992). The self as a Center of Narrative Gravity. In: F. Kessel, P. Cole & D. Johnson (eds.) Self and Consciousness: Multiple Perspectives. Hillsdale, NJ: Erlbaum

انظر <http://cogprints.org/266/1/selfctr.htm>. تم الدخول إليه في 5/7/2019

18. انظر Sedikides, C. & Spencer, S.J. (Eds.) (2007). The self. New York: Psychology Press

19. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2 (3), 222-235. -0.5502/ijw. v2i3.4. 5/1/2020 تم الدخول إليه في

20. Davis, T. (2019). What Is Well-Being? Definition, Types, and Well-Being Skills. Psychology Today.

انظر: [www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happi](http://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happi)  
.ness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills  
تم الدخول إليه في 8/1/2020.

21. (Dodge et al. (2012). وهي صياغتي الخاصة، ليس اقتباسًا مباشرًا.
22. انظر : [www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk) : the British Psychological Society (BPS)  
انظر أيضًا: [www.apa.org](http://www.apa.org) : the American Psychological Association (APA)  
تم الدخول إليه في 28/6/2019.
23. استخدام أكثر من طريقة للنظر للأمور من زوايا مختلفة يعرف بالتثليث - triangulation.
24. من مسرحيته الأشهر The Importance of Being Earnest, in 1895.
25. أراهن أنك غاضب الآن لأنك قفرت لهذه الحاشية فقط لتجد أنها بلا قيمة. اللعنة عليكم أيها الخبراء!
26. ومع ذلك كل ما ننجح في تحقيقه هو "الموضوعية المحدودة". انظر Wood, G.W. (2000). Intolerance of Ambiguity, Gender Stereotypes, and Attitudes to Sexuality. رسالة دكتوراه غير منشورة من برمنجهام - جامعة أستون.
27. Reynold, D.K. (1982). The Quiet Therapies. Japanese Pathways to Personal Growth. هونولولو - مطبوعات جامعة هاواي.
28. تهدف سلسلة سيكولوجية كل شيء لسد الفجوة بين علم النفس الأكاديمي والبوب سايكولوجي، كتبت بصوت المؤلف وضمير المتكلم، لكن بنهج قائم على الأدلة.
29. تعود عبارة "لو أنني رأيت أبعد، فقد كان ذلك بالوقوف على أكتاف العمالقة" لإسحق نيوتن، عالم الرياضيات والفيزياء والفلك واللاهوت،

المؤلف. انظر -<https://discover.hsp.org/Record/dc-9792/Descrption#tabnav> تم الدخول إليه في 28/6/2019

30. Rosnow, R.L. (1997). *People Studying People. Artifacts and Ethics in Behavioral Research*. New York: W.H. Freeman & Company

31. Hamby, S. (2018). *Know Thyself: How to Write a Reflexivity Statement*. Psychology Today

انظر: [www.psychologytoday.com/us/blog/the-web-violence/201805/know-thyself-how-write-reflexivity-statement](http://www.psychologytoday.com/us/blog/the-web-violence/201805/know-thyself-how-write-reflexivity-statement) تم الدخول إليه في 17/1/2020

32. Wood (2019).

## الفصل الثاني

1. Ries & Trout (1981) في *Pratkanis, A. & Aronson, E. (2001). Age of Propaganda. The Everyday Use and Abuse of Persuasion (Rev. ed.). New York: Owl Books.*
2. Fredrickson, B.L. (2004). The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, 359 (1449), pp. 1367–1378.

نظر: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf) تم الدخول إليه في 19/3/2020

3. Wolf, M. (2018). *Skim Reading Is the New Normal. The Effect on Society Is Profound*. The Guardian.

- انظر: [www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/25/skim-reading-new-normal-maryanne-wolf](http://www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/25/skim-reading-new-normal-maryanne-wolf). تم الدخول إليه في 9/3/2020.
4. Braynov, S. & Sandholm, T. (2002). Incentive Compatible Mechanism for Trust Revelation. AAMAS'02.
- انظر: [www.csee.umbc.edu/~msmith27/readings/protected/braynov-2002a.pdf](http://www.csee.umbc.edu/~msmith27/readings/protected/braynov-2002a.pdf). تم الدخول إليه في 8/3/2020.
- أيضاً: Rotenberg, K.J. (2018). The Psychology of Trust. London & New York: Routledge, ص. 1.
5. Edelman (2020). Trust Barometer,
- انظر: [www.edelman.com/trustbarometer](http://www.edelman.com/trustbarometer). تم الدخول إليه في 9/3/2020.
6. Humanists UK (بلا تاريخ). Religion and Belief: Some Surveys and Statistics. <https://humanism.org.uk/campaigns/religion-and-belief-some-surveysand-statistics/>. تم الدخول إليه في 27/3/2020.
  7. Gaiman, N. (2001). American Gods. London: Headline.
  8. Pluckrose, H. (2017). The Problem with Truth and Reason in a Post-Truth Society. Areo Magazine.
- انظر: <https://areomagazine.com/2017/12/08/the-problem-with-truth-and-reason-in-a-post-truth-society/>. تم الدخول إليه في 9/3/2020.
- Wedge, M. (2017). The Historical Origin of 'Alternative Facts'. Psychology Today. [www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201701/the-historical-origin-alternative-facts](http://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201701/the-historical-origin-alternative-facts). تم الدخول إليه في 5/4/2020.
9. The Spectator (2017). Keeping Faith.

انظر: [www.spectator.co.uk/article/keep-ing-faith-7-septem-ber-2017](http://www.spectator.co.uk/article/keep-ing-faith-7-septem-ber-2017). تم الدخول إليه في 9/3/2020.

10. Edelman (2020).

11. Edelman (2015) ص. 1, Rotenberg (2018) مُقتبس في (2015).

12. 12 Clench, S. (2020). Coronavirus: Donald Trump Changes Attitude After Downplaying the Virus for Months. News.com.au.

انظر: [www.news.com.au/finance/economy/world-economy/donald-trump-announces-massive-coronavirus-package/news-story/6c7a5e33fb842d9c05d1601e6427a564](http://www.news.com.au/finance/economy/world-economy/donald-trump-announces-massive-coronavirus-package/news-story/6c7a5e33fb842d9c05d1601e6427a564). تم الدخول إليه في 20/3/2020.

Abraham, T. (2020). China's Response to the Coronavirus Shows What It Learned from the Sars Cover-up. The Guardian. [www.theguardian.com/global/commentisfree/2020/jan/23/china-coronavirus-sars-cover-up-beijing-disease-dissent](http://www.theguardian.com/global/commentisfree/2020/jan/23/china-coronavirus-sars-cover-up-beijing-disease-dissent). تم الدخول إليه في 20/3/2020.

'Big Ben Bongs' Refers to Great Bell in the Elisabeth Bell Tower at the Palace of Westminster in London. انظر: Wharton, J. (2020). Cash Raised for Big Ben Brexit Bong Can't Be Spent on Ringing Bell. The Metro. <https://metro.co.uk/2020/01/17/cashraised-big-ben-brexit-bong-cant-spent-ringing-bell-12073465/>. تم الدخول إليه في 20/3/2020.

13. Graham-Harrison, E. (2020). Coronavirus: How Asian Countries Acted While the West Dithered. The Guardian. [www.theguardian.com/world/2020/mar/21/coronavirus-asia-acted-west-dithered-hong-kong-taiwan-europe](http://www.theguardian.com/world/2020/mar/21/coronavirus-asia-acted-west-dithered-hong-kong-taiwan-europe). تم الدخول إليه في 10/5/2020.

Bicker, L. (2020). Coronavirus in South Korea: How 'Trace, Test and Treat' May Be Saving Lives. BBC News. [www.bbc.co.uk/news/world-asia-51836898](http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-51836898). تم الدخول إليه في 30/3/2020.

14. Duffy, N. (2020). Coronavirus in the UK: Public Health Experts and Political Opponents Call on Government to Share Modeling. i News.

انظر: <https://inews.co.uk/news/health/coronavirus-covid-19-uk-2450646-public-health-data-models-government-jeremy-corbyn>. تم الدخول إليه في 28/3/2020.

15. Huang, Y. (2020). U.S.-Chinese Distrust Is Inviting Dangerous Coronavirus Conspiracy Theories. Foreign Affairs.

انظر: [www.foreignaffairs.com/articles/united-states/2020-03-05/us-chinese-distrust-inviting-dangerous-coronavirus-conspiracy](http://www.foreignaffairs.com/articles/united-states/2020-03-05/us-chinese-distrust-inviting-dangerous-coronavirus-conspiracy). تم الدخول إليه في 29/3/2020.

أيضاً: Feuer, W. (2020). 'Confusion Breeds Distrust': China Keeps Changing How It Counts Coronavirus Cases. CNBC [cnbc.com/2020/02/26/confusion-breeds-distrust-chinakeeps-changing-how-it-counts-coronavirus-cases.html](http://cnbc.com/2020/02/26/confusion-breeds-distrust-chinakeeps-changing-how-it-counts-coronavirus-cases.html). تم الدخول إليه في 29/3/2020.

16. Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge.

17. Connell, R. & Pearse, R. (2014). Gender: In World Perspective. Cambridge: Polity Press.

18. Taub, A. (2020). Why Are Women-Led Nations Doing Better With Covid-19? New York Times.

انظر: <https://www.nytimes.com/2020/05/15/world/coronavi->

Brannon, R. .10/7/2020 تم الدخول إليه في [rus-women-leaders.html](https://www.nytimes.com/2020/05/15/world/coronavi-rus-women-leaders.html)  
(1976). The Male Sex Role: Our Culture's Blueprint of Manhood, and What It's Done for Us Lately. In: Deborah S. David & Robert Brannon (eds.) The Forty-Nine Percent Majority: The Male Sex Role. Reading, MA: Addison-Wesley, pp 32-30, 15-14. ولتحليل عن الذكورية العسكرية  
انظر: [http://digitalhumanities.unl.edu/resources/students/bloque/milit-](http://digitalhumanities.unl.edu/resources/students/bloque/milit-arymasculinitycomplex/intro.html)  
تم الدخول إليه في 29/3/2020.

19. Taber, J.M., Leyva, B. & Persoskie, A. (2014). Why Do People Avoid Medical Care? A Qualitative Study Using National Data. *Journal of Internal Medicine*, 30 (3), pp. 290-297.

انظر: [./www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4351276](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4351276)

20. Lickerman, A. (2013). When Patients Refuse Their Doctors' Advice. *Psychology Today*. [www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201311/when-patients-refuse-their-doctors-advice](http://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-in-world/201311/when-patients-refuse-their-doctors-advice). تم الدخول إليه في 28/3/2020.

21. Luciani, J. (2012). 6 Reasons We Ignore the Doctor's Advice (And Why We Shouldn't). *HuffPost*.

انظر: [1262643\\_www.huffpost.com/entry/ignore-doctor-advice\\_n](https://www.huffpost.com/entry/ignore-doctor-advice_n-1262643)

تم الدخول إليه في 28/3/2020.

22. Tasler, N. (2013). Why We Ignore Good Advice. *Psychology Today*. انظر أيضًا [www.psychologytoday.com/us/blog/strate-](http://www.psychologytoday.com/us/blog/strategy/201311/why-we-ignore-good-advice)



gic-thinking/201303/why-we-ignor egood-advice  
 Vlassoff, C. (2007). Gender Differences in De- .28/3/2020 إليه في  
 terminants and Consequences of Health and Illness. Journal of  
 Health, Population, and Nutrition, 25 (1), pp. 47–61. Koven, S.  
 (2013). Why Patients Don't Always Follow Doctor's Orders. Bos-  
 ton Globe . انظر: www.bostonglobe.com/lifestyle/health-well-  
 ness/2013/04/21/practice-why-patients-don-always-fol low-or-  
 ders/6HRxBeEuLf7jCk2pu7iIKP/story.html تم الدخول إليه في  
 .28/3/2020

23. Erikson (1963) في Wrightsman, L.S. (1992). Assumptions  
 About Human Nature. Implications for Researchers and Practi-  
 tioners (2nd ed.). London: Sage, 202 .ص.

24. Dodge et al. (2012). أعدت صياغتها، ليس اقتباسًا مباشرًا .

25. Carrington, D. (2018). BBC Admits 'We Get Climate Change  
 Coverage Wrong Too Often'. The Guardian.

انظر: www.theguardian.com/environment/2018/sep/07/bbc-we-get-  
 climate-change-coverage-wrong-too-often . تم الدخول إليه في 4/4/2020 .

26. Proctor, K. (2020). UK Anti-Fake News Unit Dealing With Up to  
 10 False Coronavirus Articles a Day. The Guardian.

انظر: www.theguardian.com/world/2020/mar/30/uk-anti-fake-news-  
 unit-coronavirus . تم الدخول إليه في 5/4/2020 .

27. Proctor (2020). The website was WND.com, rated far right and  
 mixed factual reporting.

انظر: <https://mediabiasfactcheck.com/world-net-daily-wnd>. تم  
الدخول إليه في 5/4/2020.

28. Waterson, J. (2020). UK Media Outlets Told Not to Promote Baseless 5G Coronavirus Theories. The Guardian.

انظر: [www.theguardian.com/media/2020/apr/02/uk-media-out-](http://www.theguardian.com/media/2020/apr/02/uk-media-out-lets-told-not-to-promote-baseless-5g-coronavirustheories)  
lets-told-not-to-promote-baseless-5g-coronavirustheories. تم الدخول إليه  
في 4/4/2020.

29. Van Prooijen, J-W. (2018). The Psychology of Conspiracy Theories. London & New York: Routledge.

30. Beckett, C. (2015). How Journalism Is Turning Emotional and What That Might Mean for News. LSE Blog. <https://blogs.lse.ac.uk/polis/2015/09/10/how-journalism-is-turning-emotional-and-what-that-might-mean-fornews/>. تم الدخول إليه في 4/4/2020.

31. Beckett (2015) يشير هذا إلى مقال على الإنترنت، ولذلك لا يوجد (رقم للصفحة).

32. انظر: [The Assassin's Creed Wiki | Fandom: https://assassinscreed.fandom.com/wiki/The\\_Creed](https://assassinscreed.fandom.com/wiki/The_Creed)  
Art and Popular Culture Encyclopaedia: [www.artandpopularculture.com/Nothing\\_is\\_true%2C\\_everything\\_is\\_permitted](http://www.artandpopularculture.com/Nothing_is_true%2C_everything_is_permitted). تم الدخول إليه في 6/4/2020. ولأصل المقولة انظر: [www.artandpopularculture.com/Nothing\\_is\\_true%2C\\_everything\\_is\\_permitted](http://www.artandpopularculture.com/Nothing_is_true%2C_everything_is_permitted).

33. Waterson (2020).

34. Binns, A. (2017). Online Trolls Mustn't Be Allowed To Intimidate Journalists. The Conversation.

انظر: [https://theconversation.com/online-trolls-mustntbe-al-](https://theconversation.com/online-trolls-mustntbe-al-80531-lowed-to-intimidate-journalists) 80531-lowed-to-intimidate-journalists  
تم الدخول إليه في 5/4/2020. و  
Delgado, K. (2015). Why Is Robert Peston's Hair More Important Than  
.It Sounds? Radio Times

انظر: [www.radiotimes.com/news/2015-02-11/why-isrobert-pestons-](http://www.radiotimes.com/news/2015-02-11/why-isrobert-pestons-hair-more-important-than-it-sounds)  
hair-more-important-than-it-sounds. تم الدخول إليه في 6/4/2020.

35. Bunz, M. (2010). Most Journalists Use Social Media Such as Twitter and Facebook as a Source. The Guardian.

انظر: [www.theguardian.com/media/pda/2010/feb/15/journalists-so-](http://www.theguardian.com/media/pda/2010/feb/15/journalists-social-media-music-twitter-facebook)  
cial-music-twitter-facebook. تم الدخول إليه في 6/4/2020.

36. The Week (2019). Is the UK media's Election Coverage Fair? [www.theweek.co.uk/104428/is-the-uk-media-s-election-cover-](http://www.theweek.co.uk/104428/is-the-uk-media-s-election-coverage-fair)  
age-fair. تم الدخول إليه في 31/3/2020.

37. Michael Rosen تغريدة بواسطة [https://twitter.com/MichaelRosenYes/status/1192559543068307468/](https://twitter.com/MichaelRosenYes/status/1192559543068307468). تم الدخول إليها  
في 23/1/2020. كانت التغريدة في سياق التغطية السلبية لرئيس حزب  
العمال البريطاني جيرمي كوربين.

38. Pinborough, S. (2017). Top 10 Unreliable Narrators. The Guardian: [www.theguardian.com/books/2017/jan/04/top-10-un-](http://www.theguardian.com/books/2017/jan/04/top-10-unreliable-narrators-edgar-allan-poe-gillian-flynn)  
reliable-narrators-edgar-allan-poe-gillian-flynn. تم الدخول إليه في 4/4/2020.

39. Peter Osborne names and shames BBC and ITV journalists spreading fake news. انظر: [https://youtu.be/yX\\_wug7B7AM](https://youtu.be/yX_wug7B7AM).  
Osborne, P. (2019). British. تم الدخول إليه في 4/4/2020. انظر أيضًا

Journalists Have Become Part of Johnson's Fake News Machine. Open Democracy. انظر: [www.opendemocracy.net/en/open-democracyuk/british-journalists-have-become-part-of-johnsons-fakenews-machine/](http://www.opendemocracy.net/en/open-democracyuk/british-journalists-have-become-part-of-johnsons-fakenews-machine/). تم الدخول إليه في 4/4/2020.

40. The Daily Mail is rated right-wing with low factual reporting and considered untrustworthy. انظر: <https://mediabiasfactcheck.com/daily-mail/>. تم الدخول إليه 4/4/2020. The Daily Telegraph is rated right-wing and 'mixed' for factual reporting. انظر: <https://mediabiasfactcheck.com/daily-telegraph/>. تم الدخول إليه 4/4/2020.

41. Osborne, P. (2019).

42. من مراسلات شخصية مع جوناثان فوستر، بتاريخ 28/3/2020.

في رسالتي الإلكترونية، استبدلت السباب بـ "\*\*\*\*\*". كان ردّه "ليس هذا دقيقًا، المصدر، في الواقع، هو منهج مهارات الصحافة للعام الثالث في جامعة شيفيلد. ما تقتبسه أنت هو خلطة من مآثرات - بعضها لي (كنت المدرّس المشرف على هذه الدورة) وإحداها لزميلي "المراقب" السابق، نيك دايفيس، الذي كان أستاذًا زائرًا. لم يقل أيّ منا "مهمتك أن تنظر من النافذة".

43. أوسكار وايلد (1845 - 1900) شاعر، وكاتب مسرحي، ومؤلف.

44. Tornoe, R. (2018). Trump to Veterans: Don't Believe What You're Reading or Seeing. The Philadelphia Inquirer. انظر: [www.inquirer.com/philly/news/politics/presidential/donald-trump-vfw-speech-kansas-city-what-youre-seeing-re- ding-not-whats-happening-20180724.html](http://www.inquirer.com/philly/news/politics/presidential/donald-trump-vfw-speech-kansas-city-what-youre-seeing-re- ding-not-whats-happening-20180724.html). تم الدخول إليه 1/4/2020.

هناك مقولة في رواية 1984 لجورج أورويل " قال لك الحزب أن ترفض دليل عينيك وأذنيك. كانت تلك وصيتهم الأخيرة، والأكثر أهمية". انظر: <https://genius.com/George-orwell-nineteen-eighty-four-book-1-chapter-7-an-no-tated>. تم الدخول إليه 4/4/2020.

45. Friedman, U. (2017). Why Trump Is Thriving in an Age of Distrust. The Atlantic. انظر: [www.theatlantic.com/international/archive/2017/01/trumpedel-man-trust-crisis/513350/](http://www.theatlantic.com/international/archive/2017/01/trumpedel-man-trust-crisis/513350/). تم الدخول إليه 11/4/2020.

46. Vosoughi, S., Roy, D. & Aral, S. (2018). The Spread of True and False News Online. Science, 359, 6380, pp. 1146–1151. <https://science.sciencemag.org/content/359/6380/1146>. تم الدخول إليه 6/4/2020.

47. The Real Story of 'Fake News'. Merriam-Webster Dictionary.

انظر: [www.merriam-webster.com/words-at-play/the-real-story-of-fake-news](http://www.merriam-webster.com/words-at-play/the-real-story-of-fake-news). تم الدخول إليه 6/4/2020.

48. Murphy, M. (2018). Government Bans Phrase 'Fake News'. The Telegraph. [www.telegraph.co.uk/technology/2018/10/22/government-bans-phrase-fakenews/](http://www.telegraph.co.uk/technology/2018/10/22/government-bans-phrase-fakenews/). تم الدخول إليه 6/4/2020.

49. Wardle, C. (2017). Fake News. It's Complicated. First Draft.

انظر: <https://firstdraftnews.org/latest/fake-news-complicated>. تم الدخول إليه 4/4/2020.

50. Lind, D. (2018). President Donald Trump Finally Admits That 'Fake News' Just Means News He Doesn't Like. Vox. [www.vox.com](http://www.vox.com).

com/policy-and-politics/2018/5/9/17335306/trump-tweet-twitter-latest-fake-news-credentials. تم الدخول إليه 6/4/2020.

51. Griffin, A. (2019). General Election: Almost Every Tory Ad Dishonest, Compared with None of Labour's, Research Finds. The Independent. [www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/news/general-election-boris-johnson-conservatives-labour-corbyn-facebook-ads-a9241781.html](http://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/news/general-election-boris-johnson-conservatives-labour-corbyn-facebook-ads-a9241781.html). تم الدخول إليه 6/4/2020.

52. Forster, K. (2017). Revealed: How Dangerous Fake Health News Conquered Facebook. The Independent.

انظر: [www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/fake-news-health-facebook-cruel-damaging-social-media-mike-adams-natural-health-ranger-conspiracy-a7498201.html](http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/fake-news-health-facebook-cruel-damaging-social-media-mike-adams-natural-health-ranger-conspiracy-a7498201.html). تم الدخول إليه 6/4/2020.

53. Naughton, J. (2020). Fake News About Covid-19 Can Be as Dangerous as the Virus. The Guardian. [www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/14/fakenews-about-covid-19-can-be-as-dangerous-as-the-virus](http://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/14/fakenews-about-covid-19-can-be-as-dangerous-as-the-virus). تم الدخول إليه 7/4/2020.

54. Vosoughi et al (2018).

55. Chadwick, P. (2020). Why Fake News on Social Media Travels Faster Than the Truth. The Guardian.

انظر: [www.theguardian.com/commentisfree/2018/mar/19/fake-news-social-media-twitter-mit-journalism](http://www.theguardian.com/commentisfree/2018/mar/19/fake-news-social-media-twitter-mit-journalism). تم الدخول إليه 6/4/2020.

65. فيديو: نعوم تشومسكي 2017 | حديث في جوجل.

انظر: [www.youtube.com/watch?v=2C-zWrhFqpM](http://www.youtube.com/watch?v=2C-zWrhFqpM). تم الدخول إليه  
7/4/2020. شاهد من 53:00.

57. Naughton (2020).

58. 'Same Time Tomorrow' by Laurie Anderson from her 1994 album Bright Red on Warner Brothers.

59. Fyodor Mikhailovich Dostoevsky (1821–1881).

انظر: [EncyclopaediaBritannica.www.britannica.com/biography/Fyodor-Dostoyevsky](http://EncyclopaediaBritannica.www.britannica.com/biography/Fyodor-Dostoyevsky). تم الدخول إليه 1/4/2020.

60. انظر: [www.eonline.com/shows/botched](http://www.eonline.com/shows/botched). تم الدخول إليه  
3/4/2020.

61. هناك أيضًا شعور بالانتصار على المنظومة.

62. [www.realself.com/article/common-mistakes-choosing-plastic-surgeon](http://www.realself.com/article/common-mistakes-choosing-plastic-surgeon).

63. Furnham, A. & Levitas, J. (2012). Factors That Motivate People to Undergo Cosmetic Surgery. The Canadian Journal of Plastic Surgery, 20 (4), pp. E47–e50.

انظر: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3513261](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3513261). تم الدخول إليه 3/4/2020. وأيضًا: Abbas, O.L. & Karadavut, U. (2017). Analysis of the Factors Affecting Men's Attitudes Toward Cosmetic Surgery: Body Image, Media Exposure, Social Network Use, Masculine Gender Role Stress and Religious Attitudes. Aesthetic Plastic Surgery, 41 (6), pp 1462–1454. انظر: [28451800/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://28451800/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed). تم الدخول إليه 3/4/2020.

64. Abraham, A. & Zuckerman, D. (2011). Adolescents, Celebrity Worship, and Cosmetic Surgery. *Journal of Adolescent Health*, 49 (5), pp. 453–454.  
انظر: [www.jahonline.org/article/S1054-139X\(11\)00302-8/fulltext](http://www.jahonline.org/article/S1054-139X(11)00302-8/fulltext). تم الدخول إليه 3/4/2020.
65. BAAPS Consumer Safety Guidelines. British Association of Aesthetic Plastic Surgeons.  
انظر: [https://baaps.org.uk/patients/safety\\_in\\_surgery/consumer\\_safety\\_guidelines.aspx](https://baaps.org.uk/patients/safety_in_surgery/consumer_safety_guidelines.aspx). تم الدخول إليه 3/4/2020.
66. Hackett, J. (2015). Roger Bacon. In Edward N. Zalta (ed.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2015 ed.).  
انظر: [https://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/roger-ba-](https://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/roger-bacon/) con. تم الدخول إليه في 8/4/2020.
67. Hackett (2015).
68. Shermer (2011) مقتبس في Van Prooijen (2018).
69. Van Prooijen (2018).
70. Martel et al. (2019), and Bago et al. (2019) مقتبس في Pennycook, G., McPhetres, J., Zhang, Y. & Rand, D. (2020). Fighting COVID-19 Misinformation on Social Media: Experimental Evidence for a Scalable Accuracy Nudge Intervention.  
انظر: <https://psyarxiv.com/uhb9>. تم الدخول إليه في 13/4/2020.
71. Beckett (2015) and Heshmat, S. (2015). What Is Confirmation Bias? *Psychology Today*.



انظر: [www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201504/what-is-confirmation-bias](http://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201504/what-is-confirmation-bias). تم الدخول إليه في 10/4/2020.

72. انظر: Cambridge definition of experiment: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/experiment>. تم الدخول إليه في 13/4/2020.

73. Friedrich Nietzsche from *The Joyful Wisdom*, 78. ص.

انظر: <https://archive.org/details/completenietasch10nietuoft/page/78/mode/2up>. تم الدخول إليه في 13/4/2020.

74. إدلمان (2020).

75. King, B.S. (2017). *The Real Dunning-Kruger Graph*. Graph Paper Diaries.

انظر: <https://graphpaperdiaries.com/2017/08/20/the-real-dunning-kruger-graph>. تم الدخول إليه في 10/4/2020.

76. Roger Bacon (c.1219/20–c.1292) مقتبس في (1972) Andreski, 8. ص.

انظر أيضًا: Smith, R. (2017). Richard Smith: Roger Bacon on Ignorance and Peer Review. *The BMJ Opinion*. <https://blogs.bmj.com/bmj/2017/05/04/richardsmith-roger-bacon-on-ignorance-and-peer-review>. تم الدخول إليه في 9/9/2019. For the various الترجمات المختلفة تفقد <http://www2.hawaii.edu/~daniel/bacon.html>. تم الدخول إليه في 20/9/2019.

77. انظر: <http://www2.hawaii.edu/~daniel/bacon.html>. تم الدخول إليه في 8/4/2020.

78. CPS (2019). *CPS Guidance for Experts on Disclosure, Unused Material and Case Management*.

انظر: [www.cps.gov.uk/legal-guidance/cps-guidance-experts-disclosure-unused-material-and-case-management](http://www.cps.gov.uk/legal-guidance/cps-guidance-experts-disclosure-unused-material-and-case-management). تم الدخول إليه في 14/4/2020.

79. Wood (2018).

80. تعريف من ميريام ويبستر.

انظر: [www.merriam-webster.com/dictionary/custom](http://www.merriam-webster.com/dictionary/custom): تم الدخول إليه في 16/4/2020.

81. Prager is quoted in Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Ruscio, J. & Beyerstein, B.L. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Chichester: Wiley-Blackwell, ص. 5.

82. Gardner, E. (2018). Conservative Video Producer Suing Google Over 'Censorship' Pushes for Injunction. The Hollywood Reporter.

انظر: [www.hollywoodreporter.com/thr-esq/conservative-video-producer-suing-google-censorship-pushes-injunction](http://www.hollywoodreporter.com/thr-esq/conservative-video-producer-suing-google-censorship-pushes-injunction). تم الدخول إليه في 2/4/2020.

83. Prager (2002) ص. 5, Lilienfeld et al. (2010) مُقتبس في (2002).

84. Asimov, I. (1980). A Cult of Ignorance. Newsweek, 21 January ص. 19.

85. Goldberg, S. (2019). On Being Entitled to One's Opinion. Cardiff University. Blogs for Open Debate.

انظر: <https://blogs.cardiff.ac.uk/openfordebate/2019/02/11/on-being-entitled-to-ones-opinion/>. تم الدخول إليه في 12/4/2020.

86. Allem, J-P. (2010). Social Media Fuels Wave of Coronavirus Misinformation as Users Focus on Popularity, Not Accuracy. The Conversation.

انظر: <https://theconversation.com/social-media-fuels-wave-of-coronavirus-misinformation-as-users-focus-on-popularity-not-accuracy-135179>. تم الدخول إليه في 13/4/2020. وأيضا : Pennycook et al (2020).

87. مثل: Snopes.com, Fullfact.org, و Mediabiasfactcheck.com.

88. Majmundar, A., Allem, J-P., Cruz, T.B. & Unger, J.B. (2018). The Why We Retweet Scale. PLOS One.

انظر: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0206076>. تم الدخول إليه في 13/4/2020.

89. Boynton, P.N., Wood, G.W. & Greenhalgh, T. (2004). Hands-on Guide to Questionnaire Research. Reaching Beyond the White Middle Classes. BMJ, 328 (7453), pp. 1433-1436.

انظر: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC421793/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC421793/). تم الدخول إليه في 14/4/2020.

90. Shouhayib, J. (2015). What Can Psychology Tell Us About Racism? American Psychological Association.

انظر: [www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/12/racism-psychology](https://www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/12/racism-psychology). تم الدخول إليه في 15/4/2020. And: Supple, S. (2005). Disability – Special Issue. The Psychologist

انظر: <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-18/edition-7/disability-special-issue>. تم الدخول إليه في 16/4/2020.

91. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from Psychologist. London & New York: Routledge, ص. 85.
92. Andreski, S. (1972). Social Science a Sorcery. London: Andre Deutsch. p.32, p.59.
93. فيديو: بوريس جونسون يشرح كيف تتحدث مثل ونستون تشرشل؛  
تم الدخول إليه [www.youtube.com/watch?v=FLak2Izlv7U&t=106s](http://www.youtube.com/watch?v=FLak2Izlv7U&t=106s).  
في 1/4/2020. Video: Boris Johnson tests Evan Davis's Latin - BBC.  
Newsnight. انظر: [www.youtube.com/watch?v=oJXyI-gwBNU](http://www.youtube.com/watch?v=oJXyI-gwBNU).  
تم الدخول إليه في 1/4/2020. Johnson, B. (2015). The Churchill Factor: How One Man Made History. London: Hodder
94. McKay, B. & McKay, K. (2015, 2018). The Winston Churchill Guide to Public Speaking. Art of Manliness.  
انظر: [www.artofmanliness.com/articles/guide-topublic-speaking](http://www.artofmanliness.com/articles/guide-topublic-speaking).  
تم الدخول إليه في 7/4/2020.
95. مقتبس في : Clayton, V. (2015). The Needless Complexity of Academic Writing. The Atlantic  
انظر: [www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/complex-academic-writing/412255/](http://www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/complex-academic-writing/412255/).  
تم الدخول إليه في 2/4/2020.
96. Wood (2019).
97. James, M. (2014-2020). Evaluation of Sources. History Skills.  
انظر: [www.historyskills.com/source-criticism/evaluation](http://www.historyskills.com/source-criticism/evaluation). تم الدخول  
إليه في 16/4/2020. وأيضاً Stainton-Rogers & Stainton-Rogers (2001).

Stainton-Rogers & Stainton-Rogers (2001). Tony Benn (1925– .98

.2014) was a British politician and diarist

Nichols, J. (2014). Tony Benn and the Five Essential Questions :انظر

.of Democracy. The Nation

www.thenation.com/article/tony-benn-and-five-essential-ques-:انظر

tions-democracy / تم الدخول إليه في 13/6/2019.

99. Rotenberg (2018); Barefoot et al. (1998) في Rotenberg مُقتبس (2018); Fuertes et al. (2007) في Rotenberg مُقتبس (2018).

## الفصل الثالث:

1. Sarbin, Theodore R. (1986). Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct. Santa Barbara, CA: Praeger.
2. Cron, L. (2012). Wired for Story: The Writer's Guide to Using Brain Science to Hook Readers from the Very First Sentence. CA: Ten Speed Press, 1 ص.
3. Hoffman, R.J. (1984). Vices, Gods and Virtues: Cosmology as a Mediating Force in Attitudes to Homosexuality. Journal of Homosexuality, 9, pp. 27–44.
4. Grayling, A.C. (2002). Scientist or Storyteller? The Guardian. انظر: [www.theguardian.com/books/2002/jun/22/socialsciences](http://www.theguardian.com/books/2002/jun/22/socialsciences). تم الدخول إليه في 20/2/2020.
5. Scarry, E. (1985). The Body in Pain. The Making and Unmaking of the World. Oxford: Oxford University Press. And: Wood,

G.W. (2018). *The Psychology of Gender*. Oxford: Routledge, ص. 81.

6. Hardy, B. (2013). *Tellers and Listeners: The Narrative Imagination*. London: Bloomsbury Academic. And: Hardy (1977) مُقتبس في Snyder, I. (2006). *New Media and Cultural Form: Narrative Versus Database*.

انظر: [www.craigbellamy.net/2006/10/26/new-media-and-cultur-](http://www.craigbellamy.net/2006/10/26/new-media-and-cultur-al-form-narrative-versus-data-base)  
al-form-narrative-versus-data base تم الدخول إليه في 18/2/2020.

7. Rosen, M. (2016). Michael Rosen on the Power of Storytelling. Country Living. [www.countryliving.com/uk/wellbeing/a1202/michael-rosen-power-ofstorytelling/](http://www.countryliving.com/uk/wellbeing/a1202/michael-rosen-power-ofstorytelling/) تم الدخول إليه في 28/1/2020.
8. Parker, I. (1994). Preface. In: P. Bannister, E. Burman, I. Parker, M. Taylor & C. Tindall (1994). *Qualitative Methods in Psychology. A Research Guide*. Buckingham: Open University Press, pp. 2-3.
9. The version I saw had no author details.
10. Beck, J. (2015). Life's Stories. How You Arrange the Plot Points of Your Life into a Narrative Can Shape Who You Are - and Is a Fundamental. The Atlantic. [www.theatlantic.com/health/archive/2015/08/life-stories-narrative-psychologyredemption-mental-health/400796/](http://www.theatlantic.com/health/archive/2015/08/life-stories-narrative-psychologyredemption-mental-health/400796/) تم الدخول إليه في 23/1/2020. Greenhalgh, T. & Hurwitz, B. (1998). Why Study Narrative? In: T. Greenhalgh & B. Hurwitz (eds.) *Narrative Based Medicine*. London: BMJ Books. Reynolds, R. (1984). *Playing Ball on Running*

Water. A Unique Japanese Guide to Getting More Out of Life.  
London: Sheldon Press.

11. Beck (2015). Aaker & Aaker (2016) في مُقتبس Fielder, P. (2018).  
Why Your Brand Needs a Signature Story and How to Tell It.  
Medium.

انظر: <https://medium.com/better-marketing/signaturestory-7bcec-7faaedb>

Briers, S. (2012). Psycho- أيضًا: 05/2/2020 تم الدخول إليه في  
babble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. Harlow:  
Pearson Education, ص. 73.

12. مُقتبس في Beck (2015).

13. Mulkay (1985) في مُقتبس Stainton-Rogers, W. & Stainton-Rogers,  
R. (2001). The Psychology of Gender and Sexuality. Bucking-  
ham: Open University Press, 197 ص.

14. Bort, R. (2019). Obama Calls Out Online Call-Out Culture:  
'That's Not Activism'. Rolling Stone. [www.rollingstone.com/politics/politics-news/obama-calls-out-callout-culture-not-activism-905600/](http://www.rollingstone.com/politics/politics-news/obama-calls-out-callout-culture-not-activism-905600/) 31/1/2020 تم الدخول إليه في.

15. Haidt, J. & Lukianoff, G. (2019). The Coddling of the American  
Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a  
Generation for Failure. London: Penguin.

16. Horowitz, A. (2013). On Looking. Even Walks with Experts.  
London: Scribner.

17. Horowitz (2013), 324 ص.

18. بالطبع، السكيماتا هي بنى يضعها الأطباء النفسيين لفهم فهمنا للعالم.

19. Wood (2018), 30. ص.
20. Katz, D. (1960). The Functional Approach to the Study of Attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 24, pp. 163–204.
21. Bartlett, F.C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge University Press.  
 انظر: [www.bartlett.psychol.cam.ac.uk/Conventionalisation.htm](http://www.bartlett.psychol.cam.ac.uk/Conventionalisation.htm).  
 27/2/2020
22. McCleod, S. (2018). *Eyewitness Testimony*. Simply Psychology.  
 انظر: [www.simplypsychology.org/eyewitness-testimony.html](http://www.simplypsychology.org/eyewitness-testimony.html). تم  
 الدخول إليه في 1/3/2020
23. Sharf, Z. (2018). 'Bohemian Rhapsody' Called Out for Factual Inaccuracies, Including 'Cruel' Handling of Freddie Mercury's HIV Diagnosis. *Indie Wire*.  
 انظر: [www.indiewire.com/2018/11/bohemian-rhapsody-called-out-changing-history-freddie-mercury-aids](http://www.indiewire.com/2018/11/bohemian-rhapsody-called-out-changing-history-freddie-mercury-aids).  
 تم الدخول إليه في 16/4/2020
24. Tupper, E.F. (1973). *The Theology of Wolfhart Pannenberg*. Philadelphia: Westminster Press, pp. 100, 221.
25. Purser, R.E. & Millio, J. (2015). Mindfulness Revisited: A Buddhist-Based Conceptualization. *Journal of Management Inquiry*, 24 (1), pp. 3–24. Scherer, B. & Waistell, J. (2018). Incorporating Mindfulness: Questioning Capitalism. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 15 (2), pp. 123–140.



26. Purser, R. (2019) *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater.
  27. Referencing Karl Marx's appraisal of religion – 'opium of the people'.
  28. Purser (2019). And, Brazier, D. (2001). *Zen Therapy. A Buddhist Approach to Psychotherapy*. London: Robinson. Parker, I. (2020). *Psychology Through Critical Auto-Ethnography*. Oxford: Routledge, 3 ص.
  29. Blanco-Suarez, E. (2017). The Neuroscience of Loneliness. *Psychology Today*. [www.psychologytoday.com/us/blog/brain-chemistry/201712/the-neuro-science-loneliness](http://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-chemistry/201712/the-neuro-science-loneliness). تم الدخول إليه في 1/3/2020.
  30. Wood, G. (2008). *Don't Wait for Your Ship to Come In, Swim Out to Meet It*. Chichester: Capstone.
  31. Blanco-Suarez (2017). أنظر أيضًا: Cacioppo, J.T. & Cacioppo, S. (2018). The Growing Problem of Loneliness. *The Lancet*, 391 (10119), 426 ص.
  32. Wood (2008).
  33. Mao, F. (2020). *Coronavirus Panic: Why Are People Stockpiling Toilet Paper?* BBC News.
- انظر: 51731422-[www.bbc.co.uk/news/world-australia](http://www.bbc.co.uk/news/world-australia). تم الدخول إليه في 12/3/2020. أيضًا: Mental Health Foundation (2020). *Looking After Your Mental Health During the Coronavirus Outbreak*.

34. Purser & Millio (2015).
35. Baumeister, R.F. (2011). Self and Identity: A Brief Overview of What They Are, What They Do, and How They Work. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1234 (1), pp. 48–55.
36. Baumeister (2011).
37. Dennett, D.C. (1992). The self as a Center of Narrative Gravity. In: F. Kessel, P. Cole & D. Johnson (eds.) *Self and Consciousness: Multiple Perspectives*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- انظر: <http://cogprints.org/266/1/selfctr.htm>. تم الدخول إليه في 5/7/2019
- وأيضاً: Jussim, L. & Ashmore, R.D. (1997). *Self and Identity: Funda- mental Issues*. Oxford: Oxford University Press
38. Jussim & Ashmore (1997).
39. Wood, G. (2013). *Unlock Your Confidence*. London: Watkins.
40. Selfie: the arm's-length photographic self-portraits that started off in bathroom mirrors – before the advent of selfie-sticks (to extend our reach) and when mobile phones had only one camera.
41. Ward, B., Ward, M., Fried, O. & Paskhover, B. (2018). Nasal Distortion in Short-Distance Photographs: The Selfie Effect. *JAMA Facial Plastic Surgery*, 20 (4), pp. 333–335.

انظر: [https://jamanetwork.com/journals/jamafacialplasticsurgery/](https://jamanetwork.com/journals/jamafacialplasticsurgery/fullarticle/2673450)  
2673450/fullarticle. تم الدخول إليه في 3/3/2020.

42. Kelly, H. (2013). 7 Tips for Taking Better Selfies. CNN Business.

انظر: [https:// edition.cnn.com/2013/12/11/tech/mobile/selfie-pho-](https://edition.cnn.com/2013/12/11/tech/mobile/selfie-photo-tips/)  
to-tips. تم الدخول إليه في 3/3/2020.

43. Summers, G. وإن كنت تريد أن تُدهش بنتيجتك، خذ الاختبار: (2018). Can We Guess Who You Are in Only 20 Questions, Playbuzz [www.playbuzz.com/gregs/can-we-guess-who-you-are-](http://www.playbuzz.com/gregs/can-we-guess-who-you-are-in-only-20-questions)  
in-only-20-questions. تم الدخول إليه في 24/1/2020.

44. Manford, H., Kuhn, M.H. & McPartland, T.S. (1954). An Empirical Investigation of self-Attitudes. American Sociological Review, 19 (1), pp. 68-76.

انظر: [http://stelar.edc.org/sites/stelar.edc.org/files/Kuhn\\_TwentyS-](http://stelar.edc.org/sites/stelar.edc.org/files/Kuhn_TwentyStatementsTest.pdf)  
tatementsTest.pdf. تم الدخول إليه في 28/1/2020.

45. Office for National Statistics (2018). Personal Well-Being User Guide. انظر: [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/personalwellbeingsurveyuserguide)  
wellbeing/methodologies/personalwellbeingsurveyuserguide. تم الدخول إليه في 28/2/2020.

46. Office of National Statistics – ONS (2020). Personal and Economic Well-Being in the UK: February 2020.

انظر: [www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/](http://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/personalandeconomicwellbeingintheuk/february2020)  
bulletins/personalandeconomicwellbeingintheuk/february2020. تم الدخول إليه في 28/2/2020.

47. For the definition of ikigai انظر: [www.definitions.net/definition/ikigai](http://www.definitions.net/definition/ikigai). تم الدخول إليه في 20/4/2020.
48. Misselbrook, D. (2014). W Is for Wellbeing and the WHO Definition of Health. *British Journal of General Practice*, 64 (628), ص. 582. انظر: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4220217/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4220217/). تم الدخول إليه في 21/4/2020.
49. انظر: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان - الأمم المتحدة. انظر: [www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html](http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/index.html). تم الدخول إليه في 20/4/2020.
50. Bambra, C., Fox, D. & Scott-Samuel, A. (2005). Towards a Politics of Health. *Health Promotion International*, 20 (2), pp. 187-193. doi:10.1093/heapro/dah608.
51. Harper, D. (2015). Psychologists Against Austerity. *The Psychologist*. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-28/march-2015/psychologmaists-against-austerity>. تم الدخول إليه في 1/4/2020.
52. Mellor, M. (2019). Austerity Was Based on a Fairytale About Money. *The London Economic*. [www.thelondoneconomic.com/opinion/austerity-was-basedon-a-fairytale-about-money/24/06/](http://www.thelondoneconomic.com/opinion/austerity-was-basedon-a-fairytale-about-money/24/06/). أيضًا: Broait, F. (2017). The Truth Behind the 'Magic Money Tree'. *Positive Money*. <https://positivemoney.org/2017/06/magic-money-tree/>. تم الدخول إليه في 1/4/2020.

53. Therrien, A. (2018). Life Expectancy Progress in UK 'Stops for First Time'. BBC News. [www.bbc.co.uk/news/health-45638646](http://www.bbc.co.uk/news/health-45638646). تم الدخول إليه في 18/4/2020

54. GDP – gross domestic product – measures the total value of all of the goods made and services provided during a specific period of time.

انظر: [www.gov.uk/government/news/gross-domestic-product-gdp-what-it-means-andwhy-it-matters](http://www.gov.uk/government/news/gross-domestic-product-gdp-what-it-means-andwhy-it-matters). تم الدخول إليه في 21/4/2020

55. Kinderman, P. (2015). Why Are Governments Interested in Our Wellbeing? World Economic Forum.

انظر: [www.weforum.org/agenda/2015/09/whyare-governments-interested-in-our-wellbeing](http://www.weforum.org/agenda/2015/09/whyare-governments-interested-in-our-wellbeing). تم الدخول إليه في 1/4/2020. أنظر أيضًا:

Stratton, A. (2010). Happiness Index to Gauge Britain's National Mood. The Guardian [www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/nov/14/happiness-index-britain-national-mood](http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/nov/14/happiness-index-britain-national-mood). تم الدخول إليه في 20/4/2020

56. BBC News (2010). Plan to Measure Happiness 'Not Woolly' – Cameron.

انظر: [www.bbc.co.uk/news/uk-11833241](http://www.bbc.co.uk/news/uk-11833241). تم الدخول إليه في 21/4/2020

57. Wilkinson, R. & Pickett, K. (2009). The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better. London: Allen Lane.

58. Rowlingson, K. (2011). Does Income Inequality Cause Health and Social Problems? Joseph Rowntree Foundation. [www.jrf](http://www.jrf).

org.uk/report/does-income-inequality-cause-health-and-social-problems. تم الدخول إليه في 20/4/2020

59 .Fisher, P. & Alita Nandi, A. (2015). Poverty Across Ethnic Groups Through Recession and Austerity. Joseph Rowntree Foundation

60 .انظر : [www.jrf.org.uk/report/poverty-across-ethnic-groups-through-recession-and-austerity](http://www.jrf.org.uk/report/poverty-across-ethnic-groups-through-recession-and-austerity) تم الدخول إليه في 21/4/2020

61 .Milne, C. (2019). We Can't Explicitly Link 130,000 Preventable Deaths to Austerity. Fullfact.org. <https://fullfact.org/health/130000-preventable-deaths-austerity> تم الدخول إليه في 18/4/2020. Also: Sippitt, A. (2017). Is Austerity Linked to 120,000 Unnecessary Deaths? Fullfact.org

62 .انظر : <https://fullfact.org/health/austerity-120000-unnecessary-deaths> تم الدخول إليه في 18/4/2020. أيضًا : Helm, T. (2019). Austerity to Blame for 130,000 'Preventable' UK Deaths - Report. The Guardian. [www.theguardian.com/politics/2019/jun/01/perfect-storm-austerity-behind-130000-deaths-uk-ippr-report](http://www.theguardian.com/politics/2019/jun/01/perfect-storm-austerity-behind-130000-deaths-uk-ippr-report) تم الدخول إليه في 18/4/2020

63 .Therrien, A. (2018). Life Expectancy Progress in UK 'Stops for First Time'. BBC News. [www.bbc.co.uk/news/health-45638646](http://www.bbc.co.uk/news/health-45638646) تم الدخول إليه في 18/4/2020

64 .BBC News (2019). Poverty in the UK is 'Systematic' and 'Tragic', Says UN Special Rapporteur

65. انظر: 48354692-www.bbc.co.uk/news/uk. تم الدخول إليه في 20/4/2020.
66. United Nations General Assembly (2018). Re- للتقرير كاملاً انظر: port of the Special Rapporteur on Extreme Poverty and Human Rights on His Mission to the United States of America.
67. انظر: 1.https://undocs.org/A/ HRC/38/33/ADD. تم الدخول إليه في 20/4/2020.
68. Chernomas, R. & Hudson, I. (2009). Social Murder: 63 The Long-Term Effects of Conservative Economic Policy. International Journal of Health Services, 39 (1), pp. 107- 121.
69. انظر: 19326781/www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed. تم الدخول إليه في 21/4/2020.
70. Chu, B. (2015). The Wealth That Failed to Trickle 64 Down: The Rich Do Get Richer While Poor Stay Poor, Report Suggests. The Independent.
71. انظر: www.independent.co.uk/news/business/analysis-and-features/the-wealth-thatfailed-to-trickle-down-report-suggests-rich-do-get-richer-while-poor-staypoor-9989183.html. تم الدخول إليه في 30/4/2020. As Fisher, M. & Bubola, E. (2020). Coronavirus Deepens Inequality, Inequality Worsens Its Spread. New York Times. www.nytimes.com/2020/03/15/world/europe/coronavirus-inequality.html. تم الدخول إليه في 17/4/2020. أيضًا: Toynbee, P. (2020). Coronavirus Will Brutally Expose the Effect of a Decade of Public Service Cuts. The Guardian

72. [www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coro-:navirus-epidemic-decade-austerity-public-services](http://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coro-:navirus-epidemic-decade-austerity-public-services). تم الدخول إليه في 17/4/2020.

73. Atkinson, A. (2020). George Osborne, Architect of 65 .U.K. Austerity, Says New Cuts Needed Post-Crisis. Bloomberg

74. [www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-20/architect-of-u-k-austerity-says-retrenchment-needed-post-crisis](http://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-20/architect-of-u-k-austerity-says-retrenchment-needed-post-crisis). تم الدخول إليه في 21/4/2020.

75. Bulman, M. (2019). Austerity Measures and Hostile Environment 'Entrenching Racism' in UK, Says UN. The Independent. [www.independent.co.uk/news/uk/home-news/austerity-racism-hostile-environment-xenophobia-un-report-rapporteur-immigration-bame-a8959866.html](http://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/austerity-racism-hostile-environment-xenophobia-un-report-rapporteur-immigration-bame-a8959866.html). تم الدخول إليه في 15/2/2020.

76. Evans, A. (2020). Emily Maitlis Warns Coronavirus Is Not a 'Great Leveller' as the Lower Paid Suffer More in Powerful BBC Newsnight Speech. iNews. <https://inews.co.uk/news/health/emily-maitlis-bbc-newsnight-speech-coronavirus-warning-video-2534214>. تم الدخول إليه في 18/4/2020.

77. Booth, R. (2020). BAME Groups Hit Harder by Covid-19 Than White People, UK Study Suggest. The Guardian. [www.theguardian.com/world/2020/apr/07/bame-groups-hit-harder-covid-19-than-white-people-uk](http://www.theguardian.com/world/2020/apr/07/bame-groups-hit-harder-covid-19-than-white-people-uk). تم الدخول إليه في 1/5/2020. وأيضاً : Coronavirus Wreaks Havoc in African American Neighbourhoods



78. انظر: [www.bbc.co.uk/news/world-us-canada52194018](http://www.bbc.co.uk/news/world-us-canada52194018). تم

الدخول إليه في 1/5/2020.

79. Siddique, H. (2020). UK Government Urged to Inves- 69

tigate Coronavirus Deaths of BAME Doctors. The Guardian.

[www.theguardian.com/society/2020/apr/10/uk-coronavirus-](http://www.theguardian.com/society/2020/apr/10/uk-coronavirus-deaths-bame-doctors-bma)

[deaths-bame-doctors-bma](http://www.theguardian.com/society/2020/apr/10/uk-coronavirus-deaths-bame-doctors-bma). تم الدخول إليه في 17/4/2020.

80. Dixon, H. (2020). PPE: Government Counted Each 70

Glove as Single Item to Reach One Billion Total, Investigation

Shows. The Telegraph. [www.telegraph.co.uk/politics/2020/04/28/](http://www.telegraph.co.uk/politics/2020/04/28/ppe-government-counted-glove-single-itemreach-one-billi-on-total)

[ppe-government-counted-glove-single-itemreach-one-billi-](http://www.telegraph.co.uk/politics/2020/04/28/ppe-government-counted-glove-single-itemreach-one-billi-on-total)

[on-total](http://www.telegraph.co.uk/politics/2020/04/28/ppe-government-counted-glove-single-itemreach-one-billi-on-total). تم الدخول إليه في 1/5/2020.

81. Adams, G. (2020). How WAS Flagship BBC Show In- 71

filtrated by the Left? When Panorama Turned Its Guns on the

PPE Crisis, Five Medics Savaged the Tories' Approach. Yet They

ALL Had Labour Links, Writes GUY ADAMS. The Daily Mail.

[www.dailymail.co.uk/news/article-8270999/How-Panorama-in-](http://www.dailymail.co.uk/news/article-8270999/How-Panorama-infiltrated-Left-BBC-interviewed-five-medics-Labour-links-PPE.html)

[filtrated-Left-BBC-interviewed-five-medics-Labour-links-PPE.](http://www.dailymail.co.uk/news/article-8270999/How-Panorama-infiltrated-Left-BBC-interviewed-five-medics-Labour-links-PPE.html)

[html](http://www.dailymail.co.uk/news/article-8270999/How-Panorama-infiltrated-Left-BBC-interviewed-five-medics-Labour-links-PPE.html). تم الدخول إليه في 1/5/2020.

82. Funke, M., Moritz Schularick, M. & Trebesch, C. (2016). 72

Going to Extremes: Politics After Financial Crises, 1870–2014.

European Economic Review, 88, pp. 227–260

83. انظر: [www.sciencedirect.com/science/article/pii/](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014292116300587)

[S0014292116300587](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014292116300587). تم الدخول إليه في 1/5/2020

84. Rampell, C. (2016). The Dangerous New Age of Global 73

Autarky. The Washington Post. [www.washingtonpost.com/opin-](http://www.washingtonpost.com/opin-)

ions/the-dangerous-new-age-of-autar ky/2016/06/06/7338791e-  
تم الدخول إليه في 2c21-11e6-b5db-e9bc84a2c8e4\_story.html  
1/5/2020

Bulman (2019). 75 Walker, S. (2020). Hungary Passes 74 .85  
Law That Will Let Orbán Rule by Decree. The Guardian. www.  
theguardian.com/world/2020/mar/30/hungary-jail-for-corona-  
virus-misinformation-viktor-orban تم الدخول إليه في 1/5/2020

86 .76 (Pleasantville 1998), إخراج: جاري روس.

87 .77 تعريف Woke من قاموس ميريام ويبستر.

88 .انظر: www.merriam-webster.com/dictionary/woke تم الدخول  
إليه في 3/5/2020

Foley, M. (2016). What Does 'Woke' Mean? There's 78 .89  
More to the Slang Term Than You Think. www.bustle.com/ar-  
ticles/134893-what-does-woke-meantheres-more-to-the-slang-  
term-than-you-think تم الدخول إليه في 4/5/2020

Myers, L. (2019). Why Being 'Woke' Without Doing 79 .90  
the Work Is Detrimental. Milwaukee Courier

91 .انظر: https://milwaukeecourieronline.com/index.php/2019/12/06/why-being-woke-without-doing-the-work-is-  
detrimental تم الدخول إليه في 4/5/2020

Barr, S. (2019). Barack Obama Calls Out Cancel Cul- 80 .92  
ture: 'That's Not Activism, That's Not Bringing About Change'.  
The Independent

93. انظر: [www.independent.co.uk/life-style/barack-obama-can-cel-culture-woke-activism-social-media-interview-yara-shahidi-a9177396.html](http://www.independent.co.uk/life-style/barack-obama-can-cel-culture-woke-activism-social-media-interview-yara-shahidi-a9177396.html). تم الدخول إليه في 4/5/2020.

94. Rose, S. (2020). How the Word 'Woke' Was Weaponised by the Right. The Guardian. [www.theguardian.com/society/shortcuts/2020/jan/21/how-the-word-woke-was-weaponised-by-the-right](http://www.theguardian.com/society/shortcuts/2020/jan/21/how-the-word-woke-was-weaponised-by-the-right). تم الدخول إليه في 4/5/2020.

95. Muder, D. (2012). The Distress of the Privileged. Blog: The Weekly Sift. <https://www.weeklysift.com/2012/09/10/the-distress-of-the-privileged>. تم الدخول إليه في 3/5/2020.

96. 83 مُقتبس في Wood (2018)، ص. 63، لأن رابط المقابلة مع المخرج على الموقع لا يعمل. Pleasantville (1998)، إخراج جاري روس. 97. 84 لم يستطيع Quote Investigator إرجاع هذه المقولة لمصدر واحد بشكل قاطع.

98. انظر: <https://quoteinvestigator.com/2016/10/24/privilege>. تم الدخول إليه في 18/4/2020.

99. 85 مقياس إدلمان للثقة. انظر: [www.edelman.com/trustbarometer](http://www.edelman.com/trustbarometer). تم الدخول إليه في 4/5/2020.

100. Toynbee, P. (2020). Coronavirus Will Brutally Expose the Effect of a Decade of Public Service Cuts. The Guardian. [www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coronavirus-epidemic-decade-austerity-public-services](http://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/05/coronavirus-epidemic-decade-austerity-public-services). تم الدخول إليه في 6/3/2020.

Busby, M. (2020). 'The Government Has Abandoned Us': Gig Economy Workers Struggle to Cope. The Guardian. [www.theguardian.com/business/2020/mar/17/the-government-has-abandoned-us-gig-economy-workers-struggle-to-cope](https://www.theguardian.com/business/2020/mar/17/the-government-has-abandoned-us-gig-economy-workers-struggle-to-cope). تم الدخول إليه في 17/4/2020.

88.102 قصيدة: No Man Is an Island لـ جون جون.

103. انظر: <https://allpoetry.com/No-man-is-an-island>. تم الدخول إليه في 29/3/2020.

Evans, A. (2020). Jeremy Corbyn Says Covid-19 Shows 'No One Is an Island' in Final PMQs as Labour Leader. iNews <https://inews.co.uk/news/pmqs-jeremy-corbyn-covid-19-labour-leader-coronavirus>. تم الدخول إليه في 29/3/2020.

Steinmetz, K. (2020). She Coined the Term 'Intersectionality' Over 30 Years Ago. Here's What It Means to Her Today. Time

107. انظر: <https://time.com/5786710/kimberle-crenshaw-intersectionality/>. تم الدخول إليه في 6/3/2020.

IWDA (2018). What Does Intersectional Feminism Actually Mean? International Women's Development Agency. About us

109. انظر: <https://iwda.org.au/what-does-intersectional-feminism-actually-mean>. تم الدخول إليه في 19/4/2020.

92.110 اقتباس لـ كرينشاو في شتاينميتز (2020).

Borstein, K. (1998). My Gender Workbook. London & 93.111  
New York: Routledge. Kate identifies as non-binary and her web-  
site uses female pronouns. [http://kate bornstein.com](http://katebornstein.com)  
إليه في 19/4/2020.

94.112 اقتباس لـ كريشناو في شتاينميتز (2020).

95.113 (Brannon (2017 مقتبس في 54–55 pp. Wood (2018).

96.114 اقتباس لـ كريشناو في شتاينميتز (2020).

## الفصل الرابع

1. Wheeler Johnson, M. (2013). Burnout Is Everywhere – Here's What Countries Are Doing to Fix It. Huff Post. انظر: [www.huffingtonpost.co.uk/entry/worker-burnout-worldwide-governments\\_n\\_3678460?ri18n=true](http://www.huffingtonpost.co.uk/entry/worker-burnout-worldwide-governments_n_3678460?ri18n=true). تم الدخول إليه في 1/4/2020.
2. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain (2019). Health and Safety Executive.  
انظر: [www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf](http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf). تم الدخول إليه في 19/4/2020.
3. Mohny, G. (2018). Stress Costs U.S. \$300 Billion Every Year. Healthline.  
انظر: [www.healthline.com/health-news/stress-health-costs](http://www.healthline.com/health-news/stress-health-costs). تم الدخول إليه في 19/4/2020. أيضًا: Brondolo, E., Byer, K., Gianaros, P.J., Liu, C., Prather, A.A., Thomas, K. & Woods-Giscombé, C.L. (2017). Stress and Health Disparities. Contexts, Mechanisms, and Interventions.

tions Among Racial/Ethnic Minority and Low Socioeconomic Status Populations. American Psychological Association. [www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.pdf](http://www.apa.org/pi/health-disparities/resources/stress-report.pdf) تم الدخول إليه في 25/4/2020.

4. Misselbrook, D. (2014). W Is for Wellbeing and the WHO Definition of Health. *British Journal of General Practice*, 64 (628), ص. 582.

انظر: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4220217](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4220217). تم الدخول إليه في 21/4/2020.

5. قصيدة "المواطن المجهول" لـ و. هـ أودن (1907-1973). [Poets.org](http://Poets.org):

انظر: <https://poets.org/poem/unknown-citizen>. تم الدخول إليه في 17/4/2020. أملت في وضع القصيدة كلها لكنني لم ألق ردًا بالإذن باستخدامها في الموعد المناسب.

6. Lindner, R. (1952, 1971). *The Revolutionist's Handbook*. New York: Grove Press, ص. 67.

7. اسكتش من الحلقة 32، استمر عرض المسلسل على تلفزيون البي بي سي من 1969 إلى 1974.

8. Sims, A. (2015). The European Countries That Wash Their Hands Least After Going to the Toilet. *The Independent*.

انظر: [www.independent.co.uk/news/world/europe/the-europe-an-countries-that-wash-their-hands-least-aftergoing-to-the-toilet-a6757711.html](http://www.independent.co.uk/news/world/europe/the-europe-an-countries-that-wash-their-hands-least-aftergoing-to-the-toilet-a6757711.html). تم الدخول إليه في 25/4/2020. أنظر أيضًا: Timins, H. (2020). Hands Down, Men Worse at Bathroom Hygiene That Prevents

9. For example, Gross, R.D. (2015). *Psychology; The Science of Mind and Behaviour* (7th ed.). London: Hodder Education.
10. Jahoda, M. (1958). *Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>.
11. Jahoda, M. (2009). *Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis (The Psychology of Social Issues)*. Cambridge: Cambridge University Press.
12. Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). London: Pearson Education.
13. Lindner, R. (1952, 1971). *The Revolutionist's Handbook*. New York: Grove Press, 4 ص.
14. Dodge, R., Daly, A., من اقتباسي بتصرف (ليس اقتباسًا مباشرًا) من Huyton, J. & Sanders, L. (2012). *The Challenge of Defining Wellbeing*. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222–235. تم الدخول إليه في 3/5/2020. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
15. Cox, T. (1975). *The Nature and Management of Stress*. New Behaviour, 25, pp. 493–495.
16. McCleod, S. (2010). *Stress and Life Events*. *Simply Psychology*. [www.simplypsychology.org/SRRS.html](http://www.simplypsychology.org/SRRS.html). تم الدخول إليه في 28/4/2020. Take the Holmes and Rahe Stress Test at: [www.mindtools.com/pages/article/newTCS\\_82.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_82.htm). تم الدخول إليه في

28/4/2020. أخذت الاختبار في الأسبوع الأخير من كتابة هذا الكتاب،  
وأحرزت 327

17. Rahe, R.H. & Arthur, R.J. (1978). Life Change and Illness Studies: Past History and Future Directions. *Journal of Human Stress*, 4 (1), pp. 3-15.

18. Canadian Medical Hall of Fame (بلا تاريخ). Hans Selye, MD PhD. انظر: [www. cdnmedhall.org/inductees/hansselye](http://www.cdnmedhall.org/inductees/hansselye). تم الدخول إليه في 28/4/2020.

19. صك الطبيب النفسي والتر كانون مصطلح Fight or Flight (الشجار أو الفرار) عام 1915.

20. American Psychological Association.(بلا تاريخ).

انظر: [www.apa.org/help\\_center/stress-body](http://www.apa.org/help_center/stress-body). تم الدخول إليه في 5/5/2020.

21. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

22. Given the Greek origins of each prefix, the two types of stress can be thought of as dystopian and utopian – loosely.

23. Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18 (5), pp. 459-482.

24. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 19 ص.

25. McLeod, S. (2015). Stress Management. Simply Psychology.



انظر: [www.simplypsychology.org/stress-management.html](http://www.simplypsychology.org/stress-management.html). تم  
الدخول إليه في 3/5/2020. أيضًا : Penley, J.A., Tomaka, J. & Wiebe, J.S. (2002). The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-analytic Review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25 (6), pp 603-551.

26. McLeod (2015). أيضًا: Penley et al. (2002).

27. Heid, M. (2018). You Asked: Is It Bad for You to Read the News Constantly? *Time*.

انظر: <https://time.com/5125894/is-reading-news-bad-for-you/> تم  
الدخول إليه في 9/5/2020.

28. هما في ذلك ريتشارد لازاروس.

29. Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C. & Lazarus, R.S. (1981). Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), pp. 1-39.

30. Maddi, S. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research & Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54 (3), pp. 173-185.

31. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.

الكتاب مبني على سلسلة خطابات موجزة تشبه صفحات المشاكل، يمكن قراءتها بأي ترتيب. ويقوم على ثلاثة عوامل: التأسيس، إدارة المعوقات، وعلم النفس العملي.

32. Katz, D. (1960) في مُقتبس Wood (2019). And: Berg, I.K. & Szabo, P. (2005). Brief Coaching for Lasting Solutions. London: W.W. Norton.
33. Selhub (2005), Pinilla (2008) and Lieberman (2013), all مُقتبس في Wood (2019).
34. Rhodes (2013) في مُقتبس Wood (2019).
35. Quan (2016), Alhola & Polo-Kantola (2007), and Gordon (2013), في الكل مُقتبس في Wood (2019).
36. Jones & Gould (1996) في مُقتبس Wood (2019).
37. Watson (2015) and Lange (2013), في كلاهما مُقتبس في Wood (2019).
38. Bryom (2016), Webb (2016), Lazarus & Folkman (1984), أيضًا في مُقتبس Wood (2019).
39. Kabat-Zinn (1994) في مُقتبس Bazin, O. & Kuyken, W. (2017). The Mindfulness Approach. Promises and Perils in the 21st Century. Psychology Review, November, pp. 20-23.
40. Wolpe (1991) في مُقتبس Wood (2019).
41. Hardy et al. (1996) في مُقتبس Wood (2019).
42. Bazin & Kuyken (2017), pp. 20-23.
43. Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the self-Help Generation. London: Pearson, 73. ص.
44. Briers (2012).
45. Briers (2012), 73. ص.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

46. Luborsky et al. (1975) لكن في الأصل. Bergsma (2007). Rosenzweig (1936). Some Implicit Common Factors in Diverse Methods of Psychotherapy. American Journal of Orthopsychiatry, 6 (3), pp. 412-415. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x>.
47. Briers (2012).
48. Hubble & Miller (2004) Bergsma (2007) مُقتبس في.
49. Talmon, M. (1990). Single Session Therapy: Maximizing the Effect of the First (and Often Only) Therapeutic Encounter. Chichester: Jossey-Bass.

50. انظر: <https://twitter.com/matthaig1/status/1256982826978873344/tus>

تم الدخول إليه في 7/5/2020.

51. BBC News (2020). Coronavirus: Book Sales Surge as Readers Seek Escapism and Education. [www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-52048582](http://www.bbc.co.uk/news/entertainment-arts-52048582). أيضًا: تم الدخول إليه في 7/5/2020. The Telegraph (2020). Reading 'Can Help Reduce Stress'. [www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-canhelp-reduce-stress.html](http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-canhelp-reduce-stress.html). تم الدخول إليه في 7/5/2020.
52. Family Links (بلا تاريخ). Emotional Health and Wellbeing - Good Mental Health Starts Here.

انظر: [www.familylinks.org.uk/post/emotional-healthand-wellbeing-good-mental-health-starts-here](http://www.familylinks.org.uk/post/emotional-healthand-wellbeing-good-mental-health-starts-here)

تم الدخول إليه في 7/5/2020.

1. Salermo, S. (2005). SHAM. How the Gurus of the self-help Movement Makes Us Helpless. London & Boston: Nicholas Brealey.
2. الفقرة الإعلانية هي نوع من إعلانات التلفزيون تتضمن رقم هاتف مجاني أو موقع بشكل عام.
3. LaRosa, J. (2018). The \$10 Billion self-Improvement Market Adjusts to a New Generation. MarketResearch.com blog. انظر: <https://blog.marketresearch.com/the-10-billion-self-improvement-market-adjusts-to-new-generation>. تم الدخول إليه في 22/4/2020.
4. Metcalf, T. (no date). The self Improvement Industry. Bizfluent. انظر: <https://bizfluent.com/13355649/the-self-improvement-industry>. تم الدخول إليه في 22/4/2020.
5. Flood, A. (2017). Sales of Mind, Body, Spirit Books Boom in UK Amid 'Mindfulness Mega-trend'. The Guardian. انظر: [www.theguardian.com/books/2017/jul/31/sales-of-mind-body-spirit-books-boom-in-uk-amid-mindfulness-mega-trend](http://www.theguardian.com/books/2017/jul/31/sales-of-mind-body-spirit-books-boom-in-uk-amid-mindfulness-mega-trend). تم الدخول إليه في 22/4/2020.
6. Flood, A. (2020). Mrs Hinch Cleans Up with Book Sales as Britons Tidy Homes in Lockdown. The Guardian. [www.theguardian.com/books/2020/apr/08/mrs-hinch-cleans-up-with-book-sales-as-britons-tidy-homes-in-lockdown](http://www.theguardian.com/books/2020/apr/08/mrs-hinch-cleans-up-with-book-sales-as-britons-tidy-homes-in-lockdown). تم الدخول إليه في 22/4/2020.

7. أعترف أنني كتبت بضع كتب التنمية البشرية، ولتحكم أنت في أية فئة تقع كتبتي.

8. واستخدمت هنا لفظاً نظيفاً ليناسب الجمهور العائلي، يطلق على بايرايت الحديد لفظ "ذهب الحمقى" لأنهم يشبه الذهب، لكنه يحتوي على رُقْط دقيقة من الذهب الحقيقي في بعض الأحيان.

9. النقوش أعلى بوابات جهنم في "إنفيرنو - الجحيم" الجزء الأول من ملحمة دانتي الغيري (1265 - 1321) الشعرية: الكوميديا الإلهية.

10. العنوان الأصلي لهذا الفصل كان "هل تضر كتب التنمية البشرية بصحتك وعافيتك" ولكن الرد الذي حصلت عليه في مرحلة اقتراح هذا الكتاب تساءل عما إذا كان من شأن عنوان كهذا أن ينقّر قراء كتب التنمية البشرية. أحد أهداف هذا الكتاب هو سد الفجوة بين علم النفس الشعبي والأكاديمي.

11. وكذلك الراديو والتلفزيون.

12. هنا تصبح التساؤلات النقدية عن "السلطة غير الجديرة" من الفصل الثاني مفيدة.

13. Papachristos, A. (2018). Reading For 6 Minutes Each Day Can Reduce Stress By 68 Percent, Study Says. A Plus. <https://articles.aplus.com/a/reading-6-minutes-each-day-reduce-stress-68-percent>. 5/5/2020 تم الدخول إليه في

14. Lehr, F. (1981). Bibliotherapy. Journal of Reading, 25 (1), pp. 76-79.

15. Pardeck, John T. (1993). Using Bibliotherapy in Clinical Practice: A Guide to self-help Books (Contributions in Psychology). CT: Greenwood Press.

16. انظر تعريف ميريام ويبستر للمساعدة الذاتية: [www.merriam-webster.com/dictionary/self-help](http://www.merriam-webster.com/dictionary/self-help).

تم الدخول إليه في 23/4/2020.

17. Pardeck (1993). And: Starker, S. (1989, 2002). Oracle at the Supermarket; The American Preoccupation with self-help Books. New Brunswick: Transaction Publishers.

18. (Starker (1989, 2002.

19. Bergsma, A. (2008). Do self-help Books Help? Journal of Happiness Studies, 9, pp. 341-360.

انظر: 2-9041-006-1007/s10902-006-23/4/2020. تم الدخول إليه في 23/4/2020.

20. الكتاب المقصود هو Wood, G. (2008). Don't Wait for Your Ship to Come In . . . Swim Out to Meet It! Chichester: Capstone. للأسف،  
مُحي التعليق على أمازون الآن.

21. Salerno (2005). Wood, G. (2013). Unlock Your Confidence. London: Warkins.

22. Starker (1989, 2002).

23. Bergsma (2008).

24. Wilson & Ash (2000) في Bergsma (2008) مُقتبس.

25. Weekbladpers Tijdschriften (2004) في Bergsma (2008) مُقتبس.

26. Veenhoven (1988) في Bergsma (2008) مُقتبس.

27. Gaille, B. (2017). 19 self Improvement Industry Statistics and Trends. BrandonGaille.com

انظر: <https://brandongaille.com/18-self-improvementindustry-statis-tics-and-trends/>. تم الدخول إليه في 24/4/2020.

28. de Botton, A. (2012). In Defence of self-help Books. The Guardian.

انظر: [www.theguardian.com/commentisfree/2012/may/17/in-defence-of-self-helpbooks](http://www.theguardian.com/commentisfree/2012/may/17/in-defence-of-self-helpbooks). تم الدخول إليه في 22/2/2020.

29. Zhou, Y. (2017). Goodreads Data Show That Women Reading self-help Books Are Getting Advice from Men. Quartz.

انظر: <https://qz.com/1106341/mostwomen-reading-self-help-books-are-getting-advice-from-men>. تم الدخول إليه في 22/4/2020.

Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge

31. Zhou (2017).

32. Cuijpers (1997) التحليل التلوي (تحليل Bergsma (2008) مُقتبس في (1997) التحليل التلوي (الميتا) هو تحليل إحصائي يجمع بين نتائج عدّة دراسات

33. Willemse et al. (2004) Bergsma (2008) مُقتبس في (2004).

34. Bergsma (2008).

35. Mains & Scoggins (2003) Bergsma (2008) مُقتبس في (2003).

36. Bergsman (2008).

37. نُشر مساعدة الذات أثناء جائحة الكوليرا الثالثة بين 1846 - 1860. بالمصادفة، اثنان من أكثر كتب التنمية البشرية شعبية نُشرا في الثلاثينيات أثناء الكساد الكبير، وهما كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس عام 1932 لـ ديل كارنييج، وفكّر تصبح غنيًا عام 1937 لنابوليون هيل. هل نرى عددًا كبيرًا من كتب ما بعد الجائحة لمساعدة الذات -

تحتضن الرعاية وعلوم البيئة والطهو المنزلي والتنظيف؟ هذا ما سوف نراه.

38. Mark, K. (2009). Samuel Smiles and self-help. The Encyclopedia of Pedagogy and Informal Education.

انظر: [www.infed.org/thinkers/samuel\\_smiles\\_self\\_help.htm](http://www.infed.org/thinkers/samuel_smiles_self_help.htm). تم الدخول إليه في 22/4/2020. أيضًا: British Library Collection Items (no date). انظر: [www.bl.uk/collection-items/self-Help-by-Samuel-Smiles](http://www.bl.uk/collection-items/self-Help-by-Samuel-Smiles). تم الدخول إليه في 22/4/2020.

39. Mark (2009). Also: British Library Collection Items (no date).

40. Liker, Jeffrey K. (2004). The Toyota Way. McGraw Hill, 17 ص.

41. Appiah, K.A. (2018). The Myth of Meritocracy: Who Really Gets What They Deserve? The Guardian. [www.theguardian.com/news/2018/oct/19/the-myth-of-meritocracy-who-really-gets-what-they-deserve](http://www.theguardian.com/news/2018/oct/19/the-myth-of-meritocracy-who-really-gets-what-they-deserve). تم الدخول إليه في 29/4/2020.

42. Smiles, S. (1897). self-Help with Illustrations of Conduct and Perseverance (Popular ed.). London: John Murray.

انظر: [www.gutenberg.org/files/935/935-h/935-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/935/935-h/935-h.htm). تم الدخول إليه في 24/4/2020.

43. British Library Collection Items (no date).

44. New Economics Foundation (2013). Framing the Economy: The Austerity Story. London: New Economics Foundation.

45. Davis, L.J. (2009). Obsession: A History. Chicago: University of Chicago Press, 173 ص.



46. ولهذا عادة ما يكون له "كل ما تحتاج إلى معرفته لتغيّر حياتك في سبعة أيام" ملحق، ثم ملحق آخر، و آخر، وآخر.
47. أنا راضٍ جدًا عن تلك العبارة.
48. هذه عبارات مرّغبة، لا اقتباسات فعلية.

49. Briers, S. (2012). Psychobabble. Exploding the Myths of the Self-Help Generation. London: Pearson.

50. مسندة إلى لي براون، مع الاعتذار له.

51. Van Prooijen, J-W. (2018). The Psychology of Conspiracy Theories. London & New York: Routledge. Myers (2002) and Stanovich (2007) both ص. 4, Lilienfeld et al. (2010), مُقتبس في

52. Hyde, J.S. (2005). Gender Similarities Hypothesis. American Psychologist, 60 (6), pp. 581–592. لمراجعة البحث، انظر كتابي Wood (2018).

53. Rippon, G. (2015) Wood (2018) مُقتبس في

54. Sperry, R.W. (1968). Hemisphere Deconnection and Unity in Conscious Awareness. American Psychologist, 23 (10), 723.

55. Nielsen et al. (2013) Wood (2018) مُقتبس في

56. Lilienfeld, S.O. (2010). 50 Great Myths of Popular Psychology. Shattering Widespread Misconceptions About Human Behaviour. Chichester: Wiley-Blackwell.

57. Thyer, B.A. & Pignotti, M.G. (2015). Science and Pseudoscience in Social Work Practice. New York: Springer Publishing Company. And: Witkowski, T. (2010). Thirty-Five Years of Research on

- Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration? Polish Psychological Bulletin, 41 (2). انظر: <http://journals.pan.pl/dlibra/publication/114591/edition/99644/content>. And: Sharpley, C.F. (1987). Research Findings on Neurolinguistic Programming: Nonsupportive Data or an Untestable Theory? Journal of Counseling Psychology, 34 (1), pp. 103-107. doi:10.1037/0022-0167.34.1.103.
58. BBC News (2009). Cat Registered as Hypnotherapist. <http://news.bbc.co.uk/1/hi/8303126.stm>. تم الدخول إليه في 29/4/2020
59. Wood, G. (2009). Blogpost: Body Language Myth: The 7%-38%-55% Rule. <https://psycentral.wordpress.com/2009/03/03/body-language-myth-7-38-55-rule-dr-gary-wood-psycholog/>. تم الدخول إليه في 29/4/2020
60. Harrison, T. (2020). The Horror of Toxic Positivity: Why Positive Thinking Can Be Harmful. The Mind Journal. انظر: <https://themindsjournal.com/toxic-positivity/>. تم الدخول إليه في 5/5/2020
61. Jahoda, M. (1958). Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>.
62. Ehrenreich, B. (2010). Smile or Die. How Positive Thinking Fooled America & the World. London: Granta.
63. Salerno (2005).
64. Wood, G. (2010). Look Out! Look Out! Psychobabble Blue Monday Is About! The Most Gullible Day of the Year. <https://>

psycentral.wordpress.com/2010/01/17/psychobabble-blue-mon-day-psychology/. تم الدخول إليه في 2/5/2020.

65. McCaugherty, S. (2020). WATCH: Dr. Phil Responds to Criticism After Comments on Fox News. Heavy. <https://heavy.com/news/2020/04/dr-phil-re-sponds-criticism/>. تم الدخول إليه في 2/5/2020. And: McCaugherty, S. (2020). Dr. Oz Under Fire After '2-3 Percent' Trade-Off for Opening Schools Comment. Heavy. <https://heavy.com/news/2020/04/dr-oz-reopening-schools/>. تم الدخول إليه في 2/5/2020.
66. Korownyk, C., Kolber, M.R., McCormack, J., Lam, V., Overbo, K., Candra Cotton, C., Finley, C., Turgeon, R.D., Garrison, S., Lindblad, A.J., Banh, H.L., Campbell-Scherer, D., Vandermeer, B. & Allan, G.M. (2014). Televised Medical Talk Shows – What They Recommend and the Evidence to Support Their Recommendations: A Prospective Observational Study. *BMJ*, 349, g7346. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g7346>. تم الدخول إليه في 20/6/2019.
67. Although Salerno tends to get a bit carried away and only stops short of blaming the self-help industry for the fall of Rome.
68. M.C. Escher (1898–1972) was a Dutch graphic artist who made mathematically inspired woodcuts including impossible objects and explorations of infinity.
69. Bateson, G., Jackson, D.D., Haley, J. & Weakland, J. (1956). Toward a Theory of Schizophrenia. *Behavioral Science*, 1, pp. 251–264.

70. Laing, R.D. (1970). *Knots*. London: Penguin.
71. Moberly, N.J. & Dickson, J.M. (2018). Goal Conflict, Ambivalence and Psychological Distress: Concurrent and Longitudinal Relationships. *Personality and Individual Differences*, 129, pp. 38–42. doi:10.1016/j.paid.2018.03.008. تم الدخول إليه في 29/4/2020. [www.researchgate.net/publication/323798202\\_Goal\\_conflict\\_ambivalence\\_and\\_psychological\\_distress\\_Concurrent\\_and\\_longitudinal\\_relationships](http://www.researchgate.net/publication/323798202_Goal_conflict_ambivalence_and_psychological_distress_Concurrent_and_longitudinal_relationships).
72. Borstein, K. (1998). *My Gender Workbook*. London & New York: Routledge.
73. Pérez, J.E. (1999). Eysenck (1970) في مُقْتَبَس Integration of Cognitive Behavioral and Interpersonal Therapies for Latinos: An Argument for Technical Eclecticism. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29 (3) pp. 169–183.
74. يمكنك أن تحظى بصفقة كاملة لعينة لو قررت أن تسب وتلعن نفسك، ومقابل جزء من السعر اللعين.
75. Wood, G. (2013). 3 Tips to Get the Most from a self Help Book. <https://psycentral.wordpress.com/2013/08/23/how-to-get-the-most-from-a-selfhelp-book-dr-gary-wood-life-coach-birmingham/>. تم الدخول إليه في 24/4/2020.
76. Krauss Whitbourne, S. (2012). Five Things You Need to Know About selfHelp Books. *Psychology Today*.

www.psychologytoday.com/us/blog/fulfill-: انظر  
ment-any-age/201205/five-things-you-need-know-about-self-help-  
books. تم الدخول إليه في 24/4/2020.

77. Reading Well Website. <https://reading-well.org.uk/>. انظر:
78. Wood, G.W. (2019). Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist. London & New York: Routledge.
79. Robinson (1970) مُقتبس في Wood (2019).
80. This depends on the nature of the issues you want to work on, so be aware of confidentiality issues.
81. P.S.: I once attended a one-day meditation workshop by a yogi named Clive, with a double-barrel surname, whose Tigger-like exuberance was only matched by the liveliness of his tie-dyed yoga pants. There is actually no point to this sentence, but I just wanted to share it with someone.

## الفصل السادس

1. Peterson, C. (2008). What Is Positive Psychology, and What Is It Not? Psychology Today. انظر: [www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not](http://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not). تم الدخول إليه في 26/4/2020.
2. Max, D.T. (2007). Happiness 101. New York Times Magazine. انظر: [www.nytimes.com/2007/01/07/magazine/07happiness.t.html](http://www.nytimes.com/2007/01/07/magazine/07happiness.t.html). تم الدخول إليه في 6/5/2020.

3. International Positive Psychology Association (بلا تاريخ). About IPPA. تم الدخول إليه في [www.ippanetwork.org/about/](http://www.ippanetwork.org/about/): انظر. 6/5/2020.
4. McVeigh, T. (2011). David Cameron Measuring 'Wrong Type of Happiness'. The Guardian. انظر: [www.theguardian.com/politics/2011/apr/10/david-cameron-wrong-type-happiness](http://www.theguardian.com/politics/2011/apr/10/david-cameron-wrong-type-happiness). تم الدخول إليه في 6/5/2020.
5. Or else, they'd taken an instant dislike to me. Or they just didn't want to be there. Needless to say, I didn't accept the job offer. And over the next year the same post was advertised many times. I count it as a narrow escape.
6. تُنطق مي-هاي تشك-سنت-مي هاي لكن مارتن سليجمان يناديه مايك.
7. Selihman, M. & Csikszentihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, 55(1), pp.5-14. ص. 5، 1.5. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5. انظر.
8. Seligman & Csikszentmihalyi (2000)، ص. 13.
9. Seligman & Csikszentmihalyi (2000)، ص. 5.
10. Malow, A.H. (1997). Motivation and Personality, Third Edition. London: Pearson.
11. Froh, J.F. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. NYS Psychologist, pp. 18-20.
12. Seligman, M. (2004). The New Era of Positive Psychology. TED Talks. انظر: [www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_the\\_new\\_era\\_of\\_positive\\_psychology](http://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology). تم الدخول إليه في 27/4/2020.

13. Grenville-Cleave (2012). أنظر أيضًا: Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), pp. 222–235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4.
14. المقاييس المختلفة على موقع إد داينر مجانية. انظر: <https://eddi.ener.com/scales>. تم الدخول إليه في 27/4/2020.
15. Geirland, J. (1996). Go with the Flow. *Wired Magazine*, September, Issue 4.09. انظر: [www.wired.com/1996/09/czik/](http://www.wired.com/1996/09/czik/). تم الدخول إليه في 2/5/2020.
16. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Perseus Books.
17. Wood, G.W. (2019). *Letters to a New Student. Tips to Study Smarter from a Psychologist*. London & New York: Routledge.
18. Geirland (1996).
19. McVeigh (2011).
20. Fredrickson, B.L. & Losada, M.E. (2005). Positive Affect and Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), pp. 678–686. doi:10.1037/0003-066x.60.7.678.
21. Corey, L.M., Keyes, C.L.M. & Haidt, J. (2002). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington: American Psychological Association.
22. Jahoda, M. (1958). *Joint Commission on Mental Health and Illness Monograph Series: Vol. 1. Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>.

It's not surprising that Carol Ryff is the Marie Jahoda Professor of Psychology at the University of Wisconsin-Madison.

23. Video: How to Ikigai | Tim Tamashiro | TEDxYYC, انظر: <https://youtu.be/pk-PcJS2QaU>. تم الدخول إليه في 6/5/2020.
24. Mitsuhashi, Y. (2017). Ikigai: A Japanese Concept to Improve Work and Life. BBC Worklife. [www.bbc.com/work-life/article/20170807-ikigai-a-japaneseconcept-to-improve-work-and-life](http://www.bbc.com/work-life/article/20170807-ikigai-a-japaneseconcept-to-improve-work-and-life).

تم الدخول إليه في 6/5/2020.

25. Kowalski, K. (2019). The Truth About Ikigai: Definitions, Diagrams & Myths About the Japanese Life Purpose. Sloww, انظر: [www.sloww.co/ikigai/](http://www.sloww.co/ikigai/). تم الدخول إليه في 5/2020//6. أنظر. أيضًا Kowalski, K. (2019). Ikigai 2.0: Evolving the Ikigai Diagram for Life Purpose (& Why and How It Needs to Be Redesigned). Sloww, انظر: [www.sloww.co/ikigai-2-0/](http://www.sloww.co/ikigai-2-0/). تم الدخول إليه في 6/5/2020.
26. Kamiya (1966) مقتبس في Nakanishi, N. (1999). Letter from Japan. 'Ikigai' in Older Japanese People. Age and Ageing, 28, pp. 323-324.
27. Nakanishi (1999).
28. Mitsuhashi (2017).
29. Yaden, D.B., Eichstaedt, J.C. & Medaglia, J.D. (2018). The Future of Technology in Positive Psychology: Methodological Advances



in the Science of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9, 962. ص.  
doi:10.3389/fpsyg.2018.00962.

30. World Well-Being Project. About Us. انظر: [www.wwbp.org/about.html](http://www.wwbp.org/about.html). تم الدخول إليه في 10/5/2020.
31. Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die. How Positive Thinking Fooled America & the World*. London: Granta. أنظر أيضًا:  
Andrew, A. (2014). The British Amateur Who Debunked the Mathematics of Happiness. *The Guardian*. انظر: [www.theguardian.com/science/2014/jan/19/mathematics-of-happiness-debunked-nick-brown](http://www.theguardian.com/science/2014/jan/19/mathematics-of-happiness-debunked-nick-brown).

تم الدخول إليه في 6/5/2020.

32. Joseph, J. (2013). The Trouble with Twin Studies. *Mad in America*. انظر: [www.madinamerica.com/2013/03/the-trouble-with-twin-studies/](http://www.madinamerica.com/2013/03/the-trouble-with-twin-studies/). تم الدخول إليه في 27/4/2020.
33. Becker, D. & Marecek, J. (2008). Positive Psychology: History in the Remaking? *Theory in Psychology*, 18 (5), pp. 591-604. <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>.
34. Huxley, A. (1932). *Brave New World*. London: Chatto & Windus.
35. Andreski, S. (1972). *Social Science as Sorcery*. London: Andre Deutsch. Quote taken from the dust jacket.
36. Schneider, K.J. (2010). Toward a Humanistic Positive Psychology: Why Can't We Just Get Along? *Psychology Today*. [www.psychologytoday.com/ca/blog/awakening-awe/201011/toward-hu](http://www.psychologytoday.com/ca/blog/awakening-awe/201011/toward-hu)

manistic-positive-psychology-why cant-we-just-get-along. تم  
الدخول إليه في 6/5/2020.

37. Gross, R. (2015). Psychology. The Science of Mind and Behaviour. London: Hodder Education.

38. Becker & Marecek (2008).

39. Wood, G.W. (2018). The Psychology of Gender. London & New York: Routledge. مقتبس في

40. Greer (1999) Wood (2019), p.81 مقتبس في

## الفصل السابع

1. ورغم كل احتياجات الـ "أبدًا لن أكرها"، بدأت بذور الكتاب التالي في التكوّن وأنا أكتب هذه الخاتمة.

2. كان جزءًا من محاضرات تانر في القيم الإنسانية في جامعة ميتشيجن.

3. الدلالات العنصرية في أعمال نيتشه تعود إلى تحرير أخته. انظر: Gray,

J. (2016). Anti-Education by Friedrich Nietzsche Review - Why Mainstream Culture, Not the Universities, Is Doing Our Best Thinking. The Guardian  
www.theguardian.com/books/2016/jan/08/anti-education-on-the-future-of-our-educational-institutions-friedrich-nietzsche-review. تم الدخول إليه في 10/5/2020.

4. Rocheleau, G. (2016). 3 Metamorphoses: Nietzsche's Map of Human Growth. انظر: www.updevelopment.org/3-metamorphoses-nietzsches-map-humangrowth/ تم الدخول إليه في 10/5/2020.

5. Toffler, A. (1970). Future Shock. London: Pan Books.
6. إحدى النوادر المركبة التي بدأت بنسخة عام 1915. Kelley, E.C. (1951). The Workshop Way of Learning. New York: Harper & Brothers, ص. 2. وأضيف إليها عبر السنوات. انظر: <https://vestigator.com/2010/07/11/confused>. تم الدخول إليه 26/4/2020.

## نبذة عن الكتاب

كيف يمكننا أن نطوّر إحساسنا بأننا على ما يرام wellbeing؟ ما تفسير طفرة الاهتمام بالعافية الحالية؟ ماذا تعني العافية بالنسبة لك؟ يقدم "سيكولوجيا أن تكون بخير" للقراء أدواتًا للتعامل مع عافيتهم الشخصية، وفهم ما يصنع "حياة جيدة". باستخدام التأمّلات الذاتية والسرد القصصي، يبحث الكتاب كيف تؤثر الثقة في العافية النفسية والعاطفية، ويأخذ بعين الاعتبار كيف يؤثر الضغط العصبي وعدم المساواة على عافيتنا النفسية، وكيف تؤثر توجّهات جديدة مثل علم النفس الإيجابي على فهمنا للسعادة.

في عالم حيث تمثّل "الاقتصاديات المبنية على العافية" تجارة ضخمة، يعرض "سيكولوجيا أن تكون بخير" كيف لنا أن ندقق في مصادر المعلومات ونفهمها، ويلقي الضوء على الصناعات المختصة بالصحة والعافية ورعاية الذات، والتنمية البشرية.



## نبذة عن السلسلة

### سيكولوجية كل شيء:

الناس مفتونون بعلم النفس، وما يحرك البشر. لم نفكر ونتصرف بتلك الطريقة؟ قابلنا جميعًا "أطباء الأريكة"<sup>(1)</sup> الذين يدعون أن لديهم الإجابات، ومن يتساءلون عما إذا كان بمقدور الأخصائيون النفسيون قراءة أفكارهم. "سيكولوجية كل شيء" هي سلسلة كتب تحظّم الخرافات الشائعة و العلوم الزائفة التي تحيط ببعض أكبر أسئلة الحياة.

تستكشف السلسلة العوامل السيكولوجية الخفية التي تحركنا، من رغباتنا ومنقراتنا اللاواعية، إلى غرائزنا الاجتماعية الطبيعية. سلسلة

---

(1) المترجمة: مصطلح armchair psychology أو armchair psychologist مصطلح شائع يستخدم لوصف التعاطي مع الطب النفسي بناء على التأمّلات الذاتية والملاحظات الشخصية، من فوق مقعد المشاهد المريح، دون خبرة أو معرفة إمريقية، وهو تنويع على مصطلح آخر armchair quarterback أو "ظهير الأريكة الرباعي" ويشير لفعل الأمر نفسه، لكن مع الفوتبول الأمريكية.

أسرة زاخرة بالمعلومات، مثيرة للفضول دومًا، كُتب كل كتاب فيها بيد خبير في مجاله، لمقارنة المعرفة القائمة على البحث بالحكمة الشعبية، وتوضيح كيف يمكن لعلم النفس أن يثري فهمنا للحياة الحديثة حقًا. بتصويب عدسة علم النفس لعدد من الموضوعات والمشاكل المعاصرة - من الجنس للموضة لنظريات المؤامرة - ستجعلك سيكولوجيا كل شيء تنظر إلى كل شيء بطريقة جديدة.

## نبذة عن الكاتب

جاري و. وُد أخصائي نفسي معتمد، ومُرشد حياتي يُركز على تقديم الحلول، ومذيع.

تُقتبس تحليلاته المتخصصة ونصائحه الحياتية بكثرة في وسائل الإعلام، وبوصفه كاتب عمود النصائح المميز آجوني أنكل (العمّ عذاب)، وهو زميل أكاديمية التعليم العالي، درّس علم النفس، وأساليب البحث، ومهارات التعلّم في العديد من جامعات المملكة المتحدة، كما يعمل مستشارًا لأبحاث السياسات الاجتماعية في عدّة هيئات حكومية ومنظمات للبحث ومنظمات صحّيّة وجمعيات خيرية.

نشر جاري في دوريات أكاديمية لعلم النفس والصحة، وألف عددًا من كتب التنمية البشرية، منها "لا تنتظر سفينتك لتأتي إليك، اسبح للقائها" والذي تُرجم لعدة لغات، و"أطلق العنان لثقتك". كتب أيضًا "سيكولوجية الجندر" للموجة الأولى من سلسلة "سيكولوجية كل شيء"، و"رسائل إلى طالب جديد". يعمل جاري في القطاع الخاص كمرشد للحياة والعافية وباحث ومستشار، ويقوم بين برمنجهام وأدنبرة بالمملكة المتحدة. أنظر: [www.drgarywood.co.uk](http://www.drgarywood.co.uk)



## نبذة عن المترجمة

جينة عادل (1988-...)

كاتبة ومترجمة ومحررة من مواليد القاهرة. درست طب الأسنان بجامعة عين شمس، ثم تفرغت للكتابة والترجمة بعدة مواقع إلكترونية. عملت أيضًا كباحثة لغوية لمشروع القاموس الفرنسي للأفعال المصرية التابع للمعهد الفرنسي للدراسات الشرقية، ولخصت نحو خمسين كتابًا لتطبيق "كتاب صوتي"، كما كتبت وحررت عدة حلقات لمشروع "الفيل" المعني بالتوعية عن مسائل الصحة النفسية لمنصة StoryTel. صدرت لها ترجمتان: "حكايات الأجداد"، وهي قصص فلكلورية من قبائل السُّكَّان الأصليين بأمريكا الشمالية، و"المد العالي"، وهي رواية معاصرة من لاتفيا، عن مركز المحروسة للنشر.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



سيكولوجية  
كل شيء

# سيكولوجية أن تكون بخير

الناس مفتونون بعلم النفس، وما يحرك البشر. لم نفكر ونتصرف  
بتلك الطريقة؟

يقدم "سيكولوجية أن تكون بخير" للقراء أدوات للتعامل مع  
عافيتهم الشخصية، وفهم ما يصنع "حياة جيدة"، وباستخدام  
التأملات الذاتية والسرد القصصي، يبحث الكتاب كيف تؤثر  
الثقة في العافية النفسية والعاطفية، ويأخذ بعين الاعتبار كيف  
يؤثر الضغط العصبي وعدم المساواة على عافيتنا النفسية،  
وكيف تؤثر توجهات جديدة مثل علم النفس الإيجابي على  
فهمنا للسعادة.

"سيكولوجية كل شيء" سلسلة كتب تحظم الخرافات الشائعة  
والعلوم الزائفة التي تحيط ببعض أكبر أسئلة الحياة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المحررة